



Morgengymnastik im SeniorenSommer

(jeweils 5 Termine)

Einfache morgengymnastische Übungen zum Start in den Tag

S01701 • 13.07.–10.08.2009, immer montags
9.30–10.30 Uhr • Dozentin: Anna Neuber • Kosten: 7,50 €

S01702 • 14.07.–11.08. 2009, immer dienstags
9.30–10.30 Uhr • Dozentin: Erika Passner • Kosten: 7,50 €

S01703 • 15.07.–12.08.2009, immer mittwochs
9.30–10.30 Uhr • Dozentin: N.N. • Kosten: 7,50 €

S01704 • 16.07.–13.08. 2009, immer donnerstags
9.30–10.30 Uhr • Dozentin: Gertrud Pappert • Kosten: 7,50 €

S01705 • Sport für Herren

Dynamische Übungen und Ballspiele
17.07.–14.08.2009, 5 Termine, immer freitags
10.30–11.30 Uhr • Dozent: R. Schulte-Eickhoff • Kosten: 7,50 €

S01706 • Walking

14.07.–11.08.2009, 5 Termine, immer dienstags
10.45–11.45 Uhr • Dozentin: Erika Passner • Kosten: 7,50 €

S01801 • Gymnastik bei Arthrose und/oder Osteoporose

21.07.–18.09.2009, 5 Termine, immer dienstags
15.00–16.00 Uhr • Dozentin: Ute Göke • Kosten: 12,50 €

S01803 • Beckenbodengymnastik für Frauen

16.07.–18.08.2009, 10 Termine, immer dienstags & donnerstags
16.00–17.00 Uhr • Dozentin: Ute Göke • Kosten: 25,00 €

S01802 • Die Kraft des Atmens

Ausgesuchte Atem- und Körperübungen zur Steigerung des Energiepotenzials
29.07.–12.08.2009, 5 Termine, immer mittwochs und freitags
15.00–16.00 Uhr • Dozentin: Erika Drews • Kosten: 12,50 €

S01804 • Die fünf Tibeter

Fünf einfache Körper- und Energieübungen, kombiniert mit einfachen Yogaelementen
29.07.–12.08.2009, 5 Termine, immer mittwochs
16.15–17.15 Uhr • Dozentin: Erika Drews • Kosten: 12,50 €

S01805 • Sturzprävention und Gehirntraining

Bewegungstraining, bestehend aus Kraft- und Gleichgewichtsübungen
16.07.–13.08.2009, 5 Termine, immer donnerstags
15.00–16.00 Uhr • Dozentin: Ute Göke • Kosten: 12,50 €

S01806 • Gesunde Haltung und Bewegung (Frauengruppe)

Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Bewegungstraining
13.07.–10.08.2009, 5 Termine, immer montags
11.15–12.15 Uhr • Dozent: Stanislaus Stachula • Kosten: 12,50 €

S01807 • Schonende Wirbelsäulengymnastik

13.07.–10.08.2009, 5 Termine, immer montags
11.30–12.30 Uhr • Dozent: Stanislaus Stachula • Kosten: 12,50 €

Tai Chi-Einführungskurs

Tai Chi stammt aus dem chinesischen Kulturkreis und ist eine Bewegungs- und Heilkunst, die den Körper stärkt und das seelische Wohlbefinden spürbar steigert.
15.07.–12.08.2009, 5 Termine, immer mittwochs
11.00–12.00 Uhr • Dozent: Art Krämer • Kosten: 12,50 €

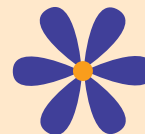
S 01706 • Seniorentanz

17.07.–14.08.2009, 5 Termine, immer freitags
10.00–11.30 Uhr • Dozentin: Gisela Krenz • Kosten: 7,50 €

Kreativkurse im SeniorenSommer

S0203 • Blau- und Buntdruck

Blaudruck ist eine aus dem Orient stammende Stoffdruck- bzw. Färbetechnik.
13.07.–10.08.2009, 3 Termine, immer montags
13.07.+20.07. von 9.00–12.00 Uhr • 27.08. von 9.00–13.00 Uhr
• Dozentin: Edelgard Marquart • Kosten: 10,00 €



Sommerakademie im SeniorenSommer

S0200 • Malklasse Freie Malerei

14.07.–11.08.2009, 5 Termine, immer dienstags
10.00–12.00 Uhr • Dozent: Alexander Pohl • Kosten: 10,00 €

S0201 • Zeichenklasse:

Zeichnerisches Erfassen der menschlichen Figur
15.07.–12.08.2009, 5 Termine, immer mittwochs
10.00–12.00 Uhr • Dozent: Alexander Pohl • Kosten: 10,00 €

S0202 • Sommerliche Blumenarrangements für Festlichkeiten

28.07.–11.08.2009, 5 Termine • 28.07., 30.07., 04.08., 06.08., 11.08.
10.00–12.00 Uhr • Dozentin: Eike Bonk • Kosten: 10,00 €

Wandern, Radfahren und Ausflüge im SeniorenSommer

S04103 • Ausflugsfahrt nach Limburg an der Lahn

Di, 14.07.2009 • 8.00 Uhr • 15,00 €

S04005 • Wandertag im WHH

Di, 14.07.2009, 9.20 Uhr • kostenfrei

BVB09 • Besichtigung des BVB-Borusseums

Di, 21.07.2009 • 10.30 Uhr • 4,00 €

S04104 • Ausflugsfahrt nach Koblenz

Mi, 22.07.2009 • 8.00 Uhr • 15,00 €

S04105 • Ausflugsfahrt nach Bad Sassendorf

Do, 30.07.2009 • 13.00 Uhr • 10,00 €

S04106 • Ausflugsfahrt nach Bad Salzuflen

Di, 04.08.2009 • 9.00 Uhr • 15,00 €

S04102 • ADFC-Radlertreff

Do, 06.08.2009 • 15.00 Uhr • kostenfrei

S04006 • Wandertag im WHH

Di, 11.08.2009 • 9.20 Uhr • kostenfrei

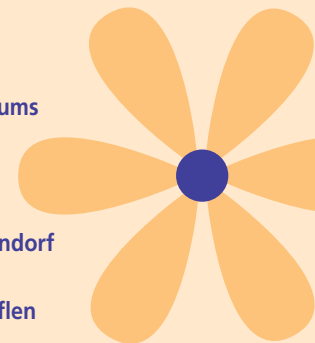
S04310 • „Senioren filmen für Senioren“ – Reisefilme

Mi, 12.08.2009 • 15.00 Uhr • kostenfrei

Lust auf Volksmusik im Seniorensommer

S04416 • Do, 23.07.2009 • 15.00 Uhr • 2,00 €

S04417 • Do, 13.08.2009 • 15.00 Uhr • 2,00 €



Tagesseminare im SeniorenSommer

S04308 • Tagesseminar: „Leichtigkeit“
Donnerstag • 23.07.2009 • 9.30–17.00 Uhr • 10,00 €

S04309 • Tagesseminar: „Spurensuche“
Mittwoch • 29.07.2009 • 9.30–17.00 Uhr • 10,00 €

Zu jedem Leben gehören leichte und schwere Seiten, Höhen und Tiefen. Mit diesen beiden Tagesseminaren laden wir Sie ein, eventuelle schwere Pfade zu verlassen und den recht unterschiedlichen Ereignissen und Wendepunkten in einem Leben mit neuer Kraft und Hoffnung zu begegnen. Beide Tage verlaufen jeweils in zwei zeitlich und thematisch gegliederten Teilen.

23.07. Teil 1 von 9.30–12.30 Uhr:

Mit Hilfe von meditativ-besinnlichen Übungen und Gedanken können wir der Leichtigkeit Raum geben, zur Ruhe kommen, Kraft tanken und in gemeinsamen Gesprächen Anregungen erhalten, wie wir diese im Alltag nutzen können.

Teil 2 von 14.00–17.00 Uhr:

Bei Musik, die uns heiter stimmt, können wir unter anderem Mandalas ausmalen und/oder kreativ Flächen selbst gestalten, leicht und ohne Vorkenntnisse. Welchen Platz geben wir Neuem, Leichtem und Schwerem in unserem Leben? Wir werden gemeinsam an diesem Nachmittag versuchen, dies herauszufinden.

29.07. Teil 1 von 9.30–12.30 Uhr:

Über Bildvorlagen, Kurztexpte und Gespräche begeben wir uns gemeinsam auf vielfältige achtsame „Spurensuche“. Vielleicht entdecken wir dabei auch verloren geglaubte Schätze, eigene Kraftquellen wieder.

Teil 2 von 14.00–17.00 Uhr:

Besinnlich-meditativ und anhand selbst gestalteter Vorlagen spüren wir unseren Wünschen, Hoffnungen und Vorstellungen nach. „Spuren“ als gemeinsames Gesprächsthema kann so mithelfen, neue Wege zu betreten.

In der Pause besteht an beiden Tagen die Möglichkeit des gemeinsamen Mittagessens in der Gaststätte des WHH. Materialkosten sind bei der Referentin zu entrichten.

Referentin: Irmtraud Kuhnt

Sommerfest im WHH

Donnerstag • 20.08.2009 • 11.00 Uhr • Eintritt frei!

Herzlich willkommen zu unserem Sommerfest rund um das WHH!

In der Zeit von 11.00–17.00 Uhr erwartet Sie ein abwechslungsreiches und vergnügliches Programm:

- Im Außenbereich wird von 11.00–13.00 Uhr die Volksmusikgruppe des WHH bekannte Melodien zum Mitsingen für Sie spielen.
- In Zusammenarbeit mit der Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH – St. Elisabeth-Krankenhaus, der DSW21 und Fa. Emmerich:
 - Rollatoren-Ralley
 - Aktion „Mit dem Rollator in den Linienbus“: Praktische Anleitung vor Ort für mehr Sicherheit beim Ein- und Aussteigen
 - Tipps und Tricks von Fachleuten
 - Rehabilitationsfachmann für technische Fragen zu Rollatoren und kleine Reparaturen
- Die Polizei Dortmund wird in der mobilen Wache Ihre Fragen beantworten.
- Entdecken Sie Ihre künstlerischen und kreativen Fähigkeiten unter Beteiligung der Malklassen des WHH bei der Kunstaktion „Wer hat Angst vor Rot, Gelb, Blau?“.
- Selbstverständlich steht ein großes Grillbuffet mit Beilagen, Salaten und Desserts unserer Gaststätte für Sie bereit.

Der Nachmittag steht ab 14.00 Uhr in Saal 1 ganz unter dem

Motto „Tanz und Bewegung“ –

erleben Sie ein buntes Bühnenprogramm:

- Seniorentanz, WHH-Dancers, Tanz AG, Orientalischer Tanz und Sport Herren
- Sketche der Laienspielgruppe
- Bewegungsspiele für Finger und Hände

Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 33 57

Fax (0231) 50-2 64 26

E-Mail whh@stadtdo.de

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.00–16.00 Uhr
vom 06.07.–24.07.09: Mo–Di 9.00–16.00 Uhr
Mi–Fr 10.00–14.00 Uhr

Herausgeber: Stadt Dortmund Sozialamt, Fachdienst für Seniorenarbeit
Redaktion: Reinhard Pohlmann (verantwortlich), Viktor Kidess
Kommunikationskonzept, Gestaltung, Satz, Produktion und Druck:
Dortmund-Agentur – 06/2009



Begegnung, Beratung, Information und Kultur
für Menschen ab 50



SeniorenSommer
13.07.–20.08.
2009

Stadt Dortmund
Sozialamt

