



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



SkF



Begegnung · Betreuung · Beratung

Der Sozialdienst kath. Frauen e.V. Hörde betreibt seit 2012 das vom Bund anerkannte Mehrgenerationenhaus für Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils.

Unser  steht für
Begegnung, Betreuung, Beratung

**Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben,
schauen Sie doch einfach mal rein.**

Wir bieten regelmäßige Veranstaltungen in Hörde und für unsere Nachbarn an. Ob Einzelaktionen, monatliches Angebot oder wöchentliche Kurse.
Zuständig ist:

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

Wenn Sie Fragen zu unserem Angebot haben,
oder sich anmelden möchten, kontaktieren Sie
uns unter:
Tel 0231 / 42579960
anmeldung@skf-hoerde.de

Ansprechpartner/-innen

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Hörde
anmeldung@skf-hoerde.de 0231 · 425799 60

Mehrgenerationenhaus
Herr Kebekus 0231 · 425799 66

**Gesundheitskurse und
Sportangebote**
Herr Kebekus 0231 · 425799 66

Seniorenberatung
Frau Klewinghaus 0231 · 425799 64

Schuldnerberatung
Frau Hazar-Izci 0231 · 425799 69

Alleinerziehendenberatung
Frau Beerenberg 0231 · 95243888



Adresse:

Niederhofener Str. 52, 44263 Dortmund

www.skf-hoerde.de

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Dortmund Hörde Angebote und Veranstaltungen

2026



Oktober - Dezember

Montag**Viniyoga**

16:30—18:00 Uhr
07.09.—07.12.2026.
insb. für SeniorInnen und
Menschen mit gesund-
heitlichen Einschränkungen
geeignet

**Rechtliche
Kurzberatung**

-rechtliche Beratung durch ei-
ne Rechtsanwältin (bitte mit
Vor Anmeldung!)

Dienstag**Seniorenfrühstück**

9:30 bis 12:00 Uhr
**jeden 3. Dienstag
mit Anmeldung**

**Café Herzstück/
Offener Treff**

14:00 bis 16:00 Uhr
kostenfrei Kaffee **jeden
2. und 4. Dienstag**

Repaircafé

14:00 bis 16:30 Uhr
Haushaltsübliche
Kleingeräte
**jeden 3. Dienstag
mit Anmeldung**

Mittwoch**Fitness mit Andrea**

A 09:30 - 11:00 Uhr
B 11:15 - 12:45 Uhr
02.09.—25.11.2026

Spieletreff „Rummikub“

14:00 bis 16:00 Uhr

**Sprechstunde
„Behördenhilfe“**

-Hilfe beim Ausfüllen Ihrer For-
mulare (Termine nur mit
Vor Anmeldung!)

**Rechtliche
Kurzberatung**

-rechtliche Beratung durch
eine Rechtsanwältin (bitte
mit Vor Anmeldung!)

Donnerstag**Stricken gegen die
soziale Kälte**

Immer in geraden
Kalenderwochen
15-17 Uhr

Digital Kompass

Jede Woche
17:00 bis 18:00 Uhr

Offenes Café mit Beratung
und Austausch bei Proble-
men rund um Smartphone,
Tablet, Laptop und co.

Stadtteilcafé

Neu: Malcafé
ab 15:30 Uhr—17:30
und 18:00 Uhr—19:30 Uhr
Aquarell, Tusche, Bleistift
insb. für Einsteiger geeignet

Freitag**Immer wieder freitags**

9:30—12 Uhr, offenes Ge-
sprächsangebot **vor der
Stiftskirche St. Clara**

Yoga mit Ulla

09:00 bis 10:30 Uhr
04.09.—23.10.2026

„Fitness Mix im Alter“

Altersgerechte Gymnastik,
11:00 bis 12:30 Uhr
04.09.—27.11.2026

Yoga mit Inke (*)

A 16:15 bis 17:45 Uhr
B 18:00 bis 19:30 Uhr
04.09.—27.11.2026

Einzelveranstaltungen**Oktoberfest**

09.10.2026

Großes Oktoberfest
(indoor) im MGH!
Es gibt zünftiges Bier,
Brezen und Kuchen.
Eintritt frei!

Kleidertauschaktion

21.10.2026

16:00—18:00 Uhr
Bringt bis zu 10 Klei-
dungsstücke mit und
nehmt dafür passende
Stücke mit, wie es euch
gefällt! Eintritt frei!

Lesung und Kochen

10.11.2026

Sabine Henke liest aus ihren
Büchern vor. Dabei bereiten wir
in der Küche „Gerichte aus der
Kindheit“ zu.
Eintritt frei
Um Anmeldung wird gebeten!

Malcafé

Immer am 1. Donnerstag im
Monat:

Wir lernen zeichnen und
Zeichentechniken bei der
Kunstlehrerin Wendy.
Insb. für Anfänger geeignet!
Kostenbeitrag 5 Euro
Um Anmeldung wird gebeten!

Weitere Aktionen, Änderungen und kurzfristige Infos entnehmen Sie bitte unserem Schaukasten oder im Internet unter: www.skf-hoerde.de