



AWO bewegt - auch DICH!



Arbeiterwohlfahrt

in den Begegnungsstätten Asseln + Husen/Kurl

Flegelstraße 42, 44319 DO, ☎ 27574, Fax 4770297, E-Mail: awo-asseln@dokom.net

Programm für das 1. Halbjahr 2012

Der Laufftreff des Arbeiterwohlfahrt (AWO) Ortsverein DO-Asseln/Husen/Kurl lädt zum



1. Dortmunder AWO-Lauf

am Sonntag, 25.03.2012

ein. Start ist um 10.00 Uhr ab der Asselner Begegnungsstätte Marie-Juchacz-Haus, Flegelstr. 42. Angeboten werden Läufe über 5, 10 und 21,195 km (Halbmarathon).

Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Urkunde und eine Medaille. Die jeweils 3 bestplatzierten Frauen bzw. Männer in den 3 Wettbewerben erhalten einen Siegerpokal.

Das Startgeld beträgt für den 5 km und den 10 km - Lauf 5,00 Euro, für den Halbmarathon 7,00 Euro. Anmeldefrist ist der 18.03.2012. Danach wird ein Aufschlag von 2,00 Euro bis spätestens 30 Minuten vor dem Start erhoben.

Die flache Strecke führt durch die Freiräume des Dortmunder Nord/Osten. Ziel ist wieder der Ausgangspunkt in Asseln.

Für Verpflegung vor, während und nach der Veranstaltung ist gesorgt. Umkleideräume stehen bereit, leider aber keine Duschen.

Schriftliche Anmeldungen an awoasseln@dokom.net werden nach Eingang der Startgebühr auf das Konto der AWO Dortmund-Asseln

Nr. 031 006 457 bei Sparkasse Dortmund Bankleitzahl 440 501 99

Stichwort: 1. Dortmunder AWO-Lauf

vom Veranstalter unverzüglich bestätigt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

AWO: Ihr sozialer Partner in Asseln, Husen u. Kurl

Sie finden uns in Asseln: Flegelstr. 42 und in Husen/Kurl: Kühlkamp 2 - 4

www.awo-asseln.de



Der Förderverein Marie-Juchacz-Haus e.V. lädt in Kooperation mit Michael Marienfeld und Jürgen Urlaub zum Asselner

Zwei-Rad Oldie-Treffen



auf dem Marie-Juchacz-Platz, Flegelstr. 42,
herzlich ein. Wir zeigen lebendige Geschichte aus der Zweirad-Welt am

Sonntag, 17. Juni 2012, ab 10.00 Uhr

Im Rahmenangebot auch zahlreiche Artikel rund um das Zweirad.
Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt

Ein schöner Tag auf dem

Möhnese



am

Donnerstag, den 24. Mai 2012

Nach der Rundfahrt auf dem Möhnese fahren wir zum Cafe Torhaus. Dort verleben wir einige schöne Stunden. Wanderfreudige Mitfahrer/innen haben attraktive Wandermöglichkeiten.

Abfahrt: 10.00 / 10.15 Uhr ab Asseln/Husen. Teilnehmerbeitrag: 24,50 € inkl. Schiff

Anmeldung in den Begegnungsstätten oder unter ☎ 2 75 74.

Der AWO-Ortsverein Asseln/Husen/Kurl lädt herzlich ein zum

Gartenfest



Samstag, 30.06.2012, ab 14.00 Uhr,

in die Gartenanlage "An der Asselburg", Asselburgstr. 94, (Zufahrt Asselner Straße).

Mit **Musik von Andre Wörmann** verleben wir einen stimmungsvollen Nachmittag. Im und um das Vereinsgebäude wird ein reichhaltiges Kuchenbuffet sowie der Grill aufgebaut. Gekühlte Getränke stehen bereit und wer mag, kann sein Glück mit einem Rubbellos herausfordern. Der Eintritt - auch für Gäste - ist frei!

Eine Fahrt nach

Berlin



und weitere Ziele stehen auf dem Programm der AWO in Asseln, Husen und Kurl. Da die genauen Reisezeiten bei Redaktionsschluss noch nicht vorlagen, werden wir diese über unseren Newsletter HERZBLATT-ONLINE sowie die örtlichen Medien publizieren.

Der **AWO-Reisedienst**

bittet zahlreiche Reisen für Senioren/innen aber auch Mutter-Kind-Kuren und Ferienfreizeiten für die ganze Familie an. Mehr Infos bei AWO Freizeit, Kur und Erholung, Günter Büttgen, Klosterstr. 8-10, 44137 Dortmund, Tel.: 0231-99 34 107
Mail: reisen@awo-dortmund.de, Internet: www.awo-seniorentouristik.de

Treffs für jederman(n)

Die AWO lädt bei Kaffee + Kuchen zum **Tanztee**

Beliebte Musiker spielen zum Tanz, immer sonntags jeweils ab 15.00 Uhr: in Asseln:

05.02.12 mit Rudi Brossert

03.06.12 mit Andre Wörmann

in Husen:

01.04.12 mit Rudi Brossert

Sonntags: bei uns ist immer was los!



Menschen um die 55 Jahre, die mitten im Leben stehen und sich noch lange nicht alt fühlen, treffen sich bei

Fifty - Fifty



Gemeinsam etwas unternehmen, für einander da zu sein, ein positives Bewusstsein für das Alter schaffen! Wir treffen uns jeden 1. Freitag im Monat um 19.00 Uhr in der Asselner Begegnungsstätte Marie-Juchacz-Haus, Flegelstr. 42. Mehr Infos unter ☎ 25 67 53 (Schmidt) oder im Internet - hier: www.awo-asseln.de

Die Damen

"Club 60 - na und?"

treffen sich



- **Club I** immer am letzten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr
 - **Club II** immer am ersten Dienstag im Monat ab 18.00 Uhr
- jeweils im Marie-Juchacz-Haus, Flegelstr. 42, Asseln. Inge Göbel und Marianne Lohrmann, organisatorische Leiterinnen der Clubs, garantieren unterhaltsame und spannende Abende.

Wissenswertes AWO und die Region

für Mitglieder + interessierte Bürger

Jeden Montag erreicht der kostenlose AWO-Newsletter

HERZBLATT - ONLINE

über 850 Abonnenten mit aktuellen Nachrichten aus dem kommunalen Bereich, den Vereinen, Kultur,(Sozial-) Politik und Gesellschaft. Termine oder sonstige Textbeiträge, Linkhinweise aber auch konstruktive Kritik (oder auch Lob...) sind herzlich willkommen. Nutzen auch Sie dieses Informationsmedium als Abonnent oder für Presseinfos Ihres Vereins. Senden sie einfach eine Info an

herzblatt@dokom.net

Wir antworten kurzfristig!

Sie benötigen einen

Versammlungsraum

für ihre Eigentümergemeinschaft, den Verein, Familienfeier, für eine Besprechung etc.? Die AWO-Begegnungsstätten in Asseln und Husen können nicht für kommerzielle und klassische Party-Nutzungen angemietet werden. Mehr Infos unter ☎ 27 96 39 (Göbel)

Haben SIE heute schon jemandem die Meinung gesagt oder eine Frage gestellt?

Das **Bürgerforum** für Menschen im Dortmunder Nord/Osten steht im Internet auch Ihnen für Themen jeglicher Art zur Verfügung:

www.awo-asseln.de

Kurse

Kursgebühren zuzüglich Material

Schneidern (Einstieg jederzeit möglich)

Zuschneiden und Nähen

Kursleiterin: **Beate Jansen**

Marie-Juchacz-Haus Asseln:



→ 8 x montags ab **09.01.12**, 14.00 Uhr

→ 8 x mittwochs ab **18.01.12**, 17.00 Uhr

Gebühr: jeweils 42,00 Euro

Anmeldung unter ☎ 0163 - 9 28 65 19

Med. Fußpflege



Mit Fußpflegerin **Dorothea**

Warfsmann

in Asseln immer Di + Do ab 13.00 Uhr:

17. + 19.01.; 14. + 16.02.; 13. + 15.03.;

10. + 12.04.; 10. + 15.05.; 12.06. +

14.06.2012

in Husen immer Do ab 12.00 Uhr:

05.01. + 02.02. + 01.03. + 05.04. +

03.05. + 31.05. + 28.06.2012

Kosten je Behandlung: 11,00 Euro

Hatha-Yoga (Einstieg jederzeit möglich)

Kursleiter: **Reiner Witt** Yogalehrer

B.Y.V. Wir entwickeln in diesem Kurs mehr Beweglichkeit und Körpergefühl aber auch Kraft, Konzentration und inneres Gleichgewicht durch Tiefenentspannung: immer donnerstags von 18.30 – 19.45 Uhr

Beginn: 12.01.2012 im Pavillon Asseln

Kursgebühr: 8,00 €/Sitzung;

→ Die Krankenkassen übernehmen i.d.R. ca. 80% der Kosten bei einer Teilnahme von 10 x 75 Minuten

Wirbelsäulen-Gymnastik

Mit Kursleiterin **Siegrid Brink**

immer montags 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn: 09.01.2012 im Pavillon Asseln

Gebühr: 25,00 Euro für die 10er-Karte

Der Kurs ist schnell ausgebucht.

Handarbeiten neu entdeckt!

Stricken – Häkeln – Sticken

in der



AWO-Wollstube

Frauen jeden Alters mit Interesse fürs Handarbeiten sind herzlich eingeladen, ihre Fähigkeiten untereinander auszutauschen.

Immer donnerstags ab **12.01.2012**

=> in Asseln 18.30 – 20.00 Uhr

Das benötigte Material ist mitzubringen. Teilnahme ist kostenfrei!

Rückenschule

Unter Leitung von Natalie Wienforth bieten wir in 2 Kursen ein ganzheitliches Training mit gezielten Übungen für Rücken und Bauchmuskulatur an.

Sportzeug, Socken und eine Turnmatte sind mitzubringen. Kursdaten:

montags von 19.30 - 21.00 Uhr

mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr

im Pavillon Asseln; Kosten: 5,50 €

Anmeldung und Termine unter

☎ 02304/9408393

Stuhl - Spezial - Massage

Massagetherapeut **Reiner Witt** verhilft über eine spezielle Massagetechnik

ohne Öl u. Ausziehen zur

Tiefenentspannung und Energie (auch zu Hause oder am Arbeitsplatz)

Termin nur nach Vereinbarung

Gebühren: 15,00 €/Sitzung (25 Min.)

Asselner Tafel



Die AWO in Asseln unterstützt

jeweils mittwochs ab 16.00 Uhr

die **Dortmunder Tafel** bei der

Ausgabe von Lebensmittelspenden an

Bedürftige mit einem von der DO-Tafel ausgestellten Ausweis.

Detailinfos im Marie-Juchacz-Haus

Kurse

Anmeldungen erforderlich!
Kursgebühren zuzügl. Materialkosten

Malen + Entspannen

mit Marie Josè Gehl
in Asseln: 6 x freitags ab 13.01.2012,
von 10.00 - 12.00 Uhr
(ganzjährig, Einstieg jederzeit möglich!)
Kursgebühr: 38,50 €
Anmeldung im MJHs oder ☎ 21 06 04

Besser sehen heißt besser leben!

Qi Gong für die Augen
mit Marie Josè Gehl
in Husen: donnerstags ab 12.01.2012
von 18.00 - 19.30 Uhr
Kursgebühr: 42,00 € monatlich
Anmeldung in Husen oder ☎ 21 06 04

Selbsthilfe mit Reiki / Reiki+NLP:

„Ich entscheide mich für Gesundheit - ich werde aktiv“

Ein Angebot von Marie Josè Gehl in
der Begeggt. Husen, Kühlkamp 2 - 4
- mo + mi, 18.00 - 20.00 Uhr, ab
09.01.12 (Reiki + NLP)
Kursgebühr: 42,00 € monatlich
- freitags, 18.-20.00Uhr, ab 13.01.12
(Tiefenentspannung/Reiki/Meditation)
Kursgebühr: 42,00 € monatlich
=> Ein Einstieg ist jederzeit möglich
Anmeldungen: unter Tel. 21 06 04

Reiki und Klangschaalen

Einzelsitzungen mit Marie Josè Gehl
Sanfte Gesichts-, Hand- oder Fuß-
Reiki-Massage mit Einbezug der
Reflexzonen, im Liegen oder Sitzen
Gebühr: 18,00 € je 20 Minuten-Sitzung
Termin vereinbaren unter ☎ 21 06 04

Seniorenclub

Anmeldung nur bei * notwendig

Bunter Nachmittag*

Viel Spaß und Unterhaltung
- in Husen, Di, 24.04.12, ab 15.00 Uhr
mit dem Musiker Guido Goodridge
- in Asseln, Do, 26.04.2012, 14.30 Uhr
mit dem Musiker Rudi Brossert


Geburtstagsständchen*

Geburtstagsgrüße für die regelmäßigen
Besucher /innen überbringen
- in Husen, Di, 12.06.2012, 15.00 Uhr
der Musiker Helmut Grandt
- in Asseln, Do, 14.06.2012, 15.00 Uhr
der Musiker Marcus Jalik

Lieder zum Mitsingen*

- Husen: Dienstag, 27.03.12, 15.00 Uhr
mit Les Musettes
- Asseln: Donnerstg, 29.03.12, 15.00 Uhr
mit Albert Tegethoff

Bewegungs-Therapie für Senioren/innen

Sportliche Stunde mit Marie-Josè Gehl
- Husen, dienstags ab 13.30 Uhr
- Asseln, dienstags ab 14.45 Uhr
(14-tägiger Wechsel mit B. Overhage) 

Wir feiern Karneval*

Weiberfastnacht
in Husen am 16.02.2012 ab 15.00 Uhr
mit Musikerin Nicole Böbersen
Rosenmontag
in Asseln am 20.02.2012 ab 14.00 Uhr
mit Musikerin Nicole Böbersen

Wir spielen mit der Wii

Spiel+Spaß mit der Spielekonsole Wii,
- in Asseln: Start: 16.01.2012
- in Husen nach Vorankündigung
Spielend fit – auch und gerade im Alter

Dies & Das

Anmeldungen nur bei * erforderlich!

Schulden – was tun?

Referentin **Gaby Pagel** hat viele Jahre Erfahrung in der Schuldnerberatung.

Lassen Sie sich informieren in

- Asseln: **Di, 28.02.12, 15.00 Uhr**

- Husen: **Di, 06.03.12, 15.00 Uhr**

Der Eintritt ist frei, Gäste willkommen

Schüssler Salze – eine Alternative

Frau Mehlhorn von der Husener Bienenapotheke informiert über Schüssler-Salze und ihre Wirkungen in

- Husen: **Di, 17.01.12, 15.00 Uhr**

- Asseln: **Di, 24.01.12, 15.00 Uhr**

Der Eintritt ist frei, Gäste willkommen

Jeden 2. Di und Do im Monat ist

Waffeltag

in Asseln:

dienstags ab 17.01.12, ab 15.00 Uhr
mit Christa Schäfer + Bärbel Ortlieb

in Husen:

donnerstags ab 12.01.12, ab 15.00 Uhr
mit Ly Hirsch + Anni Schlitzer

Karneval in der Region*

Prunksitzung KG Rot-Gold Wickede

in der Asselner Aula am Grüningsweg
am **Samstag, den 18.02.12**, 20.11 Uhr

Einlass: 18.30 Uhr, Eintritt: 15,00 €.

Anmeldung unter ☎ 27574

Die AWO schließt sich an:

Evangel. + Kath. Seniorenkarneval
im Konradsaal am Wickeder Hellweg
am **Donnerstag, 09.02.12**.

Einlass: 15.00 Uhr, Beginn: 16.00 Uhr
Anmeldung vor Ort.

AWO – Mittagstisch*

Jeden Freitag wird in **Asseln** (ab 12.00 Uhr) + **Husen** (ab 12.30 Uhr) an geschmackvoll gedeckten Tischen ein Mittagsmenü zum Preis von **3,50 €** angeboten. 2 Speisen stehen bei der Voranmeldung jeweils zur Auswahl.

Voranmeldung:

Asseln: Annegret Czekalla, ☎ 270417

Husen: Ly Hirsch, ☎ 2174014

Marie-Juchacz-Haus: 27574 (AB)

Speisekarte: www.awo-asseln.de



Kulturfrühstück*

Leitung: Annegret Czekalla

Sonntag, 11.03.2012, 11.00 Uhr

Vor dem reichhaltigen Frühstücksbüffet unterhalten uns die "**Waltroper Küchen-Mamsell's**" mit einem schwungvollen Programm.

Asseln, Marie-Juchacz-Haus, Flegelstr.

Vor-Anmeldungen unter ☎ 27 04 17.

Kostenbeitrag inkl. Frühstück: **8,00 €**

Harmonischer

Schlemmervormittag*

Wir begrüßen, moderiert von Annegret Czekalla, den Mai mit schwungvollen Liedern zum Mitsingen und amüsanten Geschichten mit Petra Winzer und Willi Gottwald am

Sonntag, 06.05.2012, 11.00 Uhr

Asseln, Marie-Juchacz-Haus, Flegelstr.

Vor-Anmeldungen unter ☎ 27 04 17.

Kostenbeitrag inkl. Frühstück: **8,00 €**

Selbsthilfegruppe

Frauen nach Krebs

Unter Leitung von **Annegret Czekalla** trifft sich jeden 1. Freitag im Monat diese Gruppe um 15.00 Uhr in Asseln.

Start: 13.01.2012

Mehr Infos unter ☎ 27 04 17

Wir machen Sommerferien vom 09. – 29.07.2012

Herzliche Einladung zum

Sommerfest



Samstag, den 07.07.12, 14.00 Uhr,
Begegnungsstätte Husen, Kühlkamp

Mit Musik von **Helmut Grandt**, dem beliebten **Extra-BINGO**, den AWO-typischen **Kuchen- und Grillangeboten** sowie den **Rubbellosen** erleben wir einen fröhlichen Nachmittag. Komm' doch einfach mal vorbei. Gäste sind herzlich willkommen! Der Eintritt ist frei!

Herzliche Einladung zur

Jahres-Versammlung

des

AWO-Ortsvereins
DO-Asseln/Husen/Kurl



am

Sonntag, den 29.01.2012, 14.30 Uhr,
in der Begegnungsstätte Husen,
Kühlkamp 2 - 4

nach Kaffee/Kuchen gibt es den
Rechenschaftsbericht sowie weitere
Infos + Aktivitäten aus dem Ortsverein.

Die aktuellen

Kinder- und Jugendangebote



von AWO + KiJu in Asseln, Husen und
Kurl erhalten Sie in den Einrichtungen

- **Kindertreff Asseln**, Am Petersheck 9
- **Kindertreff Husen**, Kühlkamp 2 - 4

Mehr Infos im Internet (Link „KiJu“)

<http://www.awo-asseln.de>

Herzliche Einladung zur

Jahreshaupt - Versammlung



Kinder- und Jugendförderwerk
DO-Asseln/Husen/Kurl e.V. (KiJu)

am

Montag, den 13.02.2012, 19.30 Uhr,
im MJHs, Flegelstr. 42

Berichte, Infos, Wahlen zum Vorstand

Betreuungsvormittag von Menschen mit

Demenz

sowie Infos für ihre Angehörigen. In
Asseln immer dienstags von 09.00 -
13.00 Uhr im Marie-Juchacz-Haus.
Ausführliche Infos bei der AWO,
Tel.: 3 95 72 25 (Frau Gilbert).

Herzliche Einladung zur



Maifeier



- mit Modenschau -

Samstag, 19. 05.12, 14.00 Uhr,
im/am Marie-Juchacz-Haus,
Flegelstr. 42, Asseln

Untermalt wird die Feier musikalisch
vom **Musiker Rudi Brossert**. Nach der
Ehrung langjähriger Vereinsmitglieder
werden das **Extra-BINGO** sowie die
AWO-typischen **kulinarischen Köst-
lichkeiten** vom Kuchen + Grillbüfett das
Programm komplettieren. Der Eintritt ist
frei! Gäste sind herzlich willkommen.

Sprechstunden in unseren Begegnungsstätten:



AWO – Angelegenheiten:

- Asseln, mo-fr, jeweils 10 - 16.00 Uhr
- Husen, di, jeweils 11.00 - 13.00 Uhr

Sprechstunde des Seniorenbeirates:

- Asseln, jeden 3. Donnerstag
im Monat 14.00 – 16.00 Uhr

Knappschaftsälteste Heidi Grön:

- Husen, di, jeweils 17.00 - 18.00 Uhr

AWO-Mitglied werden...

...und so aktiv soziale Projekte vor Ort
unterstützen - für nur 3,00 € im Monat!

Unser Motto: "Eine/r von den Guten"

AWO bewegt

Mit Kurs- oder Teilnehmergebühren*

Gerwin Einhaus bietet Radtouren vom Marie-Juchacz-Haus, Flegelstr. 42,

Asseln: **Radel dich fit!**
(immer mittwochs, 18.00 Uhr)



Ab **21.03.2012** geht's in moderaterem Tempo über ca. 60 - 90 Minuten rund um Asseln.

Außerdem:

Rund um Dortmund*

Anspruchsvollere Fahrten bis 60 km an den Sonntagen: 15.04.2012, 06.05.2012 und 10.06.2012 jeweils ab 10.00 Uhr. Der Teilnehmerbeitrag für die Sonntagstouren beträgt jeweils 1,00 € (inkl. Pannenhilfe)

Für langsamere Radfahrer/innen:

Erika Gottwald leitet familiengerechte Radtouren im Dortmunder Nord/Osten, die von April bis Ende Oktober immer donnerstags ab 16.00 Uhr von Asseln starten



Für bislang unsportliche Erwachsene

Spaß am Laufen

mit **Norbert Roggenbach**
ab Asseln, Flegelstr. 42.

=> immer **samstags ab 09.00 Uhr**

In 13 Wochen erlernen Laufanfänger systematisch das Laufen über 1 Stunde.

Neuer Anfängerkurs ab 24.03.2012*

Teilnehmerbeitrag einmalig 10,00 €. inkl. Urkunde, Funktionsshirt + Präsent.



Nordic Walking*

Ganzjährig mit Petra Kaetzler
Asseln, Flegelstr. 42, mittwochs ab 19.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 1,00 €/Std.
Stöcke / Bekleidung sind mitzubringen



Spiel + Spaß

Mit Kurs- oder Spielgebühren*

BINGO*

Spaß + Unterhaltung mit super Preisen.
Einsatz: 0,50 € / Extra-Bingo: 1,00 €
mit *M.Lohrmann+St.Hirsch+A.Rosenow*
14-tägig montags ab 15.00 Uhr in
Asseln: 09.01.; 23.01; 06.02.; 05.03.;
19.03.; 02.04.; 16.04.; 30.04.; 14.05.;
11.06. + 25.06.2012

> **Extra-Bingo**: Maifeier am 19.05.12

mit B. Klein + A. Schlitzer, 14-tägig
mittwochs 14.30 Uhr in

Husen: 11.01.; 25.01.; 08.02.; 22.02.;
07.03.; 21.03.; 04.04.; 18.04.; 02.05.;
16.05.; 30.05.; 13.06. + 25.06.2012

> **Extra-Bingo**: Sommerfest 07.07.12

Spiele-Nachmittag

Erika Gottwald freut sich auf zahlreiche Mitspieler/innen, die donnerstags von 15 - 17.00 Uhr Gesellschafts-, Brett- oder Kartenspiele spielen möchten. (bis Ende März 2012; Asseln)



Wir laden zum offenen AWO

Skat-Turnier*

Sonntag, 20.05.12, 14.00 Uhr
Flegelstr. 42, Asseln

Wertvolle Preise + der AWO-Pokal warten auf die Sieger. Startgeld 7,50 €. Gespielt wird nach den Skatregeln. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



Skat - Treff in ungezwungener Runde ohne Vereinspflichten spielen in
Asseln: **dienstags ab 18.00 Uhr**
Husen: **donnerstags ab 14.00 Uhr**.

Rommè - Club

Interessenten treffen sich jeden ersten Montag/Monat um 17.00 Uhr in Asseln.

