



Aktiv - Woche 2010

11. - 19.09.2010



--- bewegt ---

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Asseln/Husen/Kurl, Geschäftsstelle: Flegelstr. 42, 44319 DO-Asseln
Telefon: 2 75 74 / Fax: 4 77 02 97 / E-Mail: awo-asseln@dokom.net / Internet: www.awo-asseln.de
Begegnungsstätten: in Asseln: Marie-Juchacz-Haus, Flegelstr. 42 / in Husen/Kurl: Kühlkamp 2 - 4

Samstag, 11.09.10 (Husen)

14.30 Uhr Sommerfest (Kühlkamp 2 - 4)



Mit Musik von Guido Goodridge, Kaffee+Kuchen und leckeres vom Grill sowie beim „Super-BINGO“ erleben wir einen tollen Nachmittag. Der Eintritt ist natürlich frei!

Sonntag, 12.09.10 (Asseln)

10.00 Uhr Rad - Tour (Flegelstr. 42)



Gerwin Einhaus führt auf dieser anspruchsvolleren Radtour die Teilnehmer über 50 km durch die weitere Region.

14.30 Uhr Tanzt ee

Bei Kaffee + Kuchen garantiert uns Musiker Helmut Grandt einen beschwingten Nachmitta



Montag, 13.09.10 (Asseln + Husen)

11.00 Uhr Montags-Brunch (Kühlkamp 2-4)

Geburtstags-Brunch mit Erzählungen und Lesungen für alle regelmäßigen Besucher/innen unserer Husener Begegnungsstätte. Interessierte Gäste sind herzlich willkommen.

15.00 Uhr Eröffnung der Fotoausstellung "AWO bewegt" (Flegelstr. 42)

FotografIn Anja Otto hat über Monate die vielfältigen Angebote in und um die Begegnungsstätten in Asseln und Husen in eindrucksvollen Bildern festgehalten. Bezirksbürgermeister Karl-Heinz Czierpka wird die Ausstellung im Marie-Juchacz-Haus eröffnen. Ein Bildband wird zum Kauf angeboten. Für das leibliche Wohl während der Ausstellung ist bestens gesorgt!

16-19.00 Uhr Musik liegt in der Luft – der Kindertreff tanzt (Kühlkamp 2 - 4)

Ab 18.00 Uhr sind auch die Eltern unserer 6 – 12jährigen Kinder herzlich eingeladen.



19.00 Uhr Tipps und Infos rund um die Zahnvor- und Nachsorge (Flegelstr. 42)



Der Asselner Zahnarzt Dr. Uwe Kiszka gibt Informationen rund um Zahnvorsorge. Themen wie Kronen, Brücken, Implantate, Wurzelbehandlung etc. sind sicherlich besonders für die Altersgruppe der 40 – 70jährigen von Interesse

Dienstag, 14.09.10 (Asseln + Husen)

09.00 Uhr Demenzbetreuung (Flegelstr. 42)

- Frühstück für Angehörige -

Schnuppern Sie einmal in unser Begegnungsangebot für Menschen mit Demenz. Christine Gilbert lädt zum Frühstück ein und steht für Informationen und Fragen zur Verfügung. An diesem Tag sind Sie unser Gast!

14.30 Uhr Seniorengymnastik mit musikalischer Begleitung (Flegelstr. 42)

Brigitte Overhage bringt mit musikalischer Inspiration bislang müde Arm- und Beine wieder in Form



15.00 Uhr Bunter Nachmittag (Kühlkamp 4)



Zusammen mit der ev. Frauenhilfe bieten wir einen musikalischen Nachmittag bei Kaffee + Kuchen, der durch lustige / unterhaltsame Geschichten mit Anja Otto ergänzt wird.




18.00 Uhr Skat – Treff (Flegelstr. 42)





Der regelmäßige offene AWO-Skattreff in Asseln trifft sich immer dienstags im Marie-Juchacz-Haus

Unsere Dauerangebote: z. B. Reiki / NLP, Fußpflege, Hatha-Yoga, Wirbelsäulen-Gymnastik, Stuhl-Massage, Rückenschule

Mittwoch, 15.09.10 (Asseln + Husen)

- 14.30 Uhr **Bowling, Tennis, Boxen – wir spielen mit der Wii (Kühlkamp 2 - 4)**
Spaß und Unterhaltung mit der neuen Technik: **Die Spielekonsole Wii hält Einzug** in unsere Begegnungsstätte
- 16.00 Uhr **Die Dortmunder Tafel (Flegelstr. 42)**
 Einblicke und Ansichten machen die Not in unserer Gesellschaft deutlich am Beispiel der Tafel in ihrer Zweigstelle Asseln
- 18.00 Uhr **Radel dich fit (Flegelstr. 42)**
Etwas anspruchsvoller Radtour über ca. 60 – 90 Minuten mit **Gerwin Einhaus** rund um Asseln 
- 19.00 Uhr **Nordic-Walking (Flegelstr. 42)**
Unter Leitung von **Petra Kaetzler** starten wir zu einem einstündigen Schnupperkurs durch die Asselner Felder
- 19.00 Uhr **Laufen hält fit (Flegelstr. 42)**
Trainings-Lauf über ca. 90 Minuten durch die Felder und Wälder im Dortmunder Osten 


Donnerstag, 16.09.10 (Asseln + Husen)



- 14.00 Uhr **Skat – Treff (Kühlkamp 4)**
Der AWO-Skattreff in Husen/Kurl trifft sich zum **langen Donnerstagsskat**.
- 15.00 Uhr **Foto-Ausstellung "Wir geben unserer Arbeit ein Gesicht" (Kühlkamp 4)**
Präsentation der im Frühjahr gestarteten Foto-Ausstellung. Die **Fotografin Anja Otto** wird der kath. Frauengemeinschaft und allen interessierten Gästen die Ausstellung erläutern. Selbstverständlich stehen auch Kaffee + Kuchen bereit.
- 15.00 Uhr **Preis - Kegeln für Senioren (Flegelstr. 42)**
Unsere Tischkegelbahn garantiert einen unterhaltsamen Nachmittag. 
- 16.00 Uhr **Radtour rund um Asseln (Flegelstr. 42)**
Erika Gottwald fährt mit Senioren auf fahrradfreundlichen Strecken durch den Dortmunder Nord/Osten. 
- 19.30 Uhr **Jahreshauptversammlung (Flegelstr. 42)**
des Fördervereins Marie-Juchacz-Haus e.V.
mit Berichten, Vorstandswahlen und zahlreichen Informationen rund um das Marie-Juchacz-Haus.
Gäste sind herzlich willkommen.

Freitag, 17.09.10 (Asseln)


- 12.00 Uhr **Asselner Mittagstisch (Flegelstr. 42)**
Regelmäßiger Mittagstisch in angenehmer Atmosphäre. Es stehen jeweils 2 Gerichte zum Preis von je 3,50 € zur Auswahl. Voranmeldung bis zum 14.09.2010 unter Telefon 2 75 74 erforderlich!
Ernährungstipps: Ernährungsberaterin **Susanne Gutknecht** gibt Tipps für eine ausgewogene Ernährung
- 15.00 Uhr **10 Jahre: Selbsthilfegruppe "Frauen nach Krebs" (Flegelstr. 42)**
Herr Dr. Preyer hält einen Vortrag zum Thema "Krebsleiden bei Frauen". Gäste sind herzlich willkommen.

Samstag, 18.09.10 (Asseln)

- 09.00 Uhr **Laufftreff „von 0 auf 60 Minuten“ (Flegelstr. 42)** letztmalig!
 **Start eines neuen (letzten) Laufanfänger-Kurses.** Bislang ungeübte Läufer/innen erlernen in 14 Wochen Schritt für Schritt, über eine Stunde durchgehend zu laufen. Erfolgreiche Kursabsolventen erhalten neben einer Urkunde ein Lauf-Funktions-Shirt sowie ein kleines Präsent. Teilnahmegebühr: 10,00 Euro.

- 14.00 Uhr **Großes Familienfest mit Ersatzbaum-Pflanzaktion**
Spaß und Unterhaltung stehen im Mittelpunkt des Festes für Jung und Alt. Das KiJu bietet einen **Flohmarkt + Mitmachaktionen für Kinder** an. Das bekannt gute AWO-Kuchen- und Grill-Büffet, ein **SUPER-BINGO** sowie der **Wohlfahrtslosverkauf** sorgen für einen erlebnisreichen Nachmittag.
 **Ca. 15.00 Uhr: Pflanzung von Ersatzbäumen** für die im Juni 2010 gefällte Kastanie auf dem Spielplatz Flegelstr. **Oberbürgermeister Sierau** wird die aus Spenden finanzierten Bäume mit Unterstützung des städtischen Geschäftsbereiches Grün/Süd, den engagierten Spielplatznutzern, Sponsoren und Vertretern der örtlichen Kommunalpolitik persönlich einpflanzen. 

Sonntag, 19.09.10 (Asseln)

- 14.00 Uhr **Skat - Turnier um den AWO-Pokal**
 Ein Pokal und tolle Preise warten auf die Gewinner dieses offenen Turniers.
Startgeld: 7,50 € verlorenes Spiel 0,50 €

Die **Spielekonsole Wii** hält Einzug in unsere Begegnungsstätten Asseln + Husen. Versuche dich doch mal an der neuen Technik! Unser Angebot richtet sich an **Senioren/innen** zur Stärkung der Beweglichkeit und Fitness.