

Digitaltag
Hamm 2023
Seite 8-9

Sommertour
des Oberbürger-
meisters
Marc Herter
Seite 18-19

Das Senioren-
kino ist zurück!
Seite 36-37

Das Fenster Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 04/2023



Hand in Hand

Sicherheitspartnerinnen und Sicherheitspartner der Kriminalprävention gesucht

HELFEN wir gemeinsam älteren Menschen, sich besser vor Kriminalität im Alltag zu schützen!

Zusammen weisen wir ältere Menschen auf Betrugsmaschen hin, geben Verhaltenshinweise zum Vorbeugen von Taschendiebstählen, beraten zu Gefahren an der Haustür, am Telefon, im Internet oder unterwegs.

GEMEINSAM können wir noch mehr Menschen erreichen und einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Kriminalität zum Nachteil älterer Menschen schaffen.

Sie haben Interesse und erfüllen folgende Anforderungen?

- kommunikative Fähigkeiten
- Einfühlungsvermögen
- soziale Kompetenz
- Lebenserfahrung



Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Kontakt:

Polizei Hamm - Kriminalprävention
Frau Jösting
Tel. 02381/916-3580
svenjasmin.joesting@polizei.nrw.de

Herr Püttner
Tel. 02381/916-3570
dirk.puettner@polizei.nrw.de

Sicherheitspartner der Kriminalprävention:
Eine Gemeinschaftsinitiative der Stadt Hamm und der Polizei Hamm

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gleichsam überraschend, und doch pünktlich wie in jedem Jahr, präsentieren sich seit dem 1. September – immerhin dem Tag des meteorologischen Herbstanfangs - wieder unzählige Weihnachtsleckereien in den Geschäften. Dominosteine, Spekulatius, Lebkuchen und Co. sollen schon Monate vor dem eigentlichen Fest die Lust auf süße Naschereien in Gang bringen.

Das funktionierte in diesem Jahr aber überhaupt nicht. Hoch „Olenka“ sorgte mit Temperaturen von über 30 Grad für eine so nicht gekannte Hitzewelle im Spätsommer mit Sonnenschein von früh bis spät. Ein Ausgleich für den doch oft kühlen und regnerischen Sommer, der sich in manchen Teilen unseres Landes in heftigen Unwettern entlud. Und ein Ende ist auch kurz vor Drucklegung unserer Seniorenzeitschrift noch nicht in Sicht!

Die Rahmenbedingungen für das neu ins Leben gerufenen „Männerkochen“ im Elisabeth-Lüders-Berufskolleg

gestalteten sich somit alles andere als passend, aber selbst Außentemperaturen, die mehr zum Eis essen statt zum Kochen anregten, konnten der guten Laune und praktizierten Teamarbeit der geselligen Runde keinen Abbruch tun. Es war schon eine tolle Leistung, was die Herren (unter fachkundiger weiblicher Anleitung) so alles in kurzer Zeit auf den Tisch gebracht haben! Wir berichten über den Start des Angebots in dieser Ausgabe.

Viel Grund zur Freude bereitete die Nachricht, dass ab Oktober das beliebte Seniorenkino wieder zurück ist. Jeweils am 3. Sonntag im Monat heißt es zukünftig im Cineplex wieder „Film ab!“, und das wie in guten alten Zeiten bei Kaffee und Kuchen. Die Termine und Filmtitel für die Veranstaltungen bis zum Jahresende finden Sie ebenfalls in dieser Ausgabe. Wir wünschen Ihnen allen einen bunten und farbenfrohen Herbst und wünschen wie immer viel Spaß bei der Lektüre unserer Zeitschrift!

■ Die Redaktion

Impressum

Ausgabe 04/2023

Herausgebende Instanz:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Druckerei Kettler, Bönen
Auflage: 5.500 Stück
Im September 2023

Redaktion:

Andreas Pieper, Lisa Müller
Ursula Halbe, Lieselotte Bergenthal
Anzeigen: Verkehrsverein Hamm e. V.
Norbert Pake, Tel.: 0 23 81 / 37 77 22
pake@hamm-magazin.de

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter
Herr Andreas Pieper
Frau Lisa Müller
Tel.: 02381/17-6761
02381/17-6739
E-Mail: pieper@stadt.hamm.de
lisa.mueller@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de
Titelseite: ©Thorsten Hübner



Inhalt

Herringer Nachbarschaftsfest	5
„Bewegter Frühling“ in Pelkum – ein Ausblick	6-7
Digitaltag Hamm 2023	8-9
Erweiterte Sprechstunde	10
Digitalen Nachlass regeln: So geht es!	10
Anita Glase – ehrenamtliches Engagement im Hammer Norden	11
20jähriges Jubiläum der Freiwilligenzentrale	12
Sommer, Sonne, Grillen im Generationengarten	13
Alles auf Anfang: Start in die neue Saison!	14-15
Klausurtag des Seniorenbeirates 2023	16-17
Sommertour des Oberbürgermeisters Marc Herter	18-19
Wie hoch darf meine Miete sein?	20-21
Sicher Fahrrad fahren im Alter	22-23
Respekt für die Arbeit der Müllwerker und Straßenreiniger	25
Kein blindes Vertrauen am Telefon oder bei Unbekannten	26-27
Stil ist keine Frage des Alters!	28
Strickcafé ...stricken für einen guten Zweck beim Stadtbezirksfest Hamm-Mitte	29
Walking Football: Sportlicher Spaß Ü55	30
Männerzeit im FeidikForum - ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Mitte!	31
„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen	32-33
Der Spieletreff feiert seinen 1. Geburtstag	34
Das Seniorenkino ist zurück!	36-37
Ludwig Freiherr Vincke auf Reisen: in Hamm	38
Kennenlern-Nachmittag mit dem Bezirksbürgermeister	39
Männerkochen im ELBK	40-41
Es kann nicht nur die Sonne scheinen...	42

Herringer Nachbarschaftsfest

Knapp 300 Herringer waren dabei, als in Herringen zum ersten Mal das Nachbarschaftsfest gefeiert wurde.

Musik vom Herringer Gitarrenkreis, der Rockabilly-Band „The Squeaky Shoes“ und beeindruckende Tänze des Carnevalsclubs Grün-Weiß Herringen und der Tanzmäuse Kita Arche Noah sorgten für beste Unterhaltung und die ein oder andere Gesangs- und Tanzeinlage. Ein offenes Buffet, das durch die Herringer selbst bestückt wurde, brachte zahlreiche Leckereien wie Wraps, Salate und internationale Spezialitäten hervor, während die Ehrenamtlichen der Caritas mit dem bekannten Herringer Friedhofscafé „Moment Mal“ die Gäste mit selbstgebackenem Kuchen verwöhnten.

Erinnerungen an alte Zeiten wurden durch eine Bilderausstellung des Herringer Heimatvereins und einem Mini-Kino des Film- und Videoclubs Herringen wieder wachgerüttelt, während der Duft von frisch gebackenem Brot aus dem historischen Backhaus die Besucher in alte Zeiten zurückversetzte. Beim Dekorieren der Tische zeigten der DRK Treffpunkt Herringer Heide, Familie Schwitzky & Freunde sowie Familie Asskaryar ihr Talent und wurden dafür mit tollen Preisen belohnt.

Bezirkskommissar Keil und Kriminalkommissar Püttner standen für Fragen zum Thema Einbruchsschutz, Trickbetrug und für einen Fahrradcheck Frage und Antwort. Dass die Herringer auch an ihre Mitmenschen denken, stellten sie durch ihre Spendenbereitschaft von Brillen, Verbandskästen und Althandys für den

guten Zweck unter Beweis. Am Ende waren sich alle einig: Das war ein tolles Fest, das unbedingt wiederholt werden muss.

Das Fest wurde vom Arbeitskreis für Senioren umgesetzt: B. Mehringskötter, B. Brüggemann (Caritas-Konferenz), E. Niggemann & B. Seis (städt. Seniorenbeirat), D. Braun (AWO Stadtteilarbeit), L. Müller (städt. Fachstelle Leben im Alter), B. Grüneberg (AWO Ortsverein), L. Reckels (Altengerechte Quartiersentwicklung/AWO).

Wir bedanken uns bei allen Mitwirkenden und fleißigen Helfern!

■ Larissa Reckels



„Bewegter Frühling“ in Pelkum – ein Ausblick

Von Ende April bis Ende Mai hat er, passend zum Namen, Bewegung in den Frühling gebracht. Begleitet von vielfältigen Akteuren haben sich viele Menschen ab 55 Jahren in Gemeinschaft bewegt. Hier hat die gute Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern wie der VIDACTA- Schule, der IKK classic, der Polizei, dem ADFC, den ortsansässigen Sportvereinen sowie den professionellen Übungsleiter:innen dazu beigetragen, ein vielfältiges und qualitativ gutes Angebot an Sportangeboten und Kursen im Rahmen dieses Projektes bereitzustellen.

Diese enge Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern hat es uns Organisatoren schließlich ermöglicht, die Gesundheitsförderung voranzutreiben und den Menschen ein umfassendes und ansprechendes Programm anzubieten. Dabei ist uns, „Stadt Hamm: gesund leben“; das Feedback der Teilnehmenden sehr wichtig. So können wir kontinuierlich daran arbeiten, die Angebote bedarfsgerecht zu verbessern und zu erweitern

und hierdurch positive, strukturelle Veränderung vor Ort in Gang zu setzen.

Die Organisatorinnen Veronika Rosenkranz (Altengerechte Quartiersentwicklung) und Saskia Dinkelbach (Stadt Hamm: gesund leben!) und Martina Foschepoth (Fachstelle Leben im Alter) möchten sicherstellen, dass das Projekt langfristig erfolgreich ist und einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität der Menschen in Pelkum leistet.

So finden auch weiterhin viele Sportangebote und Kurse statt, wie zum Beispiel „Tanz dich Fit“ (Agilando), „Yoga im Sitzen“, „Gymnastik“ neben anderen statt. „Uns ist es wichtig, dass die verschiedenen Angebote regelmäßig stattfinden und gut kommuniziert werden, um das Interesse an der Teilnahme aufrecht zu erhalten und auch, um neue Interessentinnen und Interessenten zu gewinnen,“ ergänzt Veronika Rosenkranz.

„Wir wünschen uns, dass die Teilnehmenden ihre erlernten Fähigkeiten weiterentwickeln und ihre Fitness verbessern.“

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, weitere Fragen haben oder weitere Informationen über bestehende Sportangebote und Kurse benötigen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

■ Martina Foschepoth

Kontakte:

Veronika Rosenkranz
Altengerechte Quartiersentwicklung
Jakobus-Quartier Pelkum
Telefon: 02381 54 17351
E-Mail: veronika.rosenkranz@kirchenkreis-hamm.de

Saskia Dinkelbach
Stadt Hamm: gesund leben!
Telefon: 02381 176473
E-Mail:
saskia.dinkelbach@stadt.hamm.de

Martina Foschepoth
Stadt Hamm:
Fachstelle Leben im Alter
Telefon: 02381 176732
E-Mail: foschepoth@stadt.hamm.de



Aus Anlass des jährlichen Digitaltages fanden in der Woche vom 12. bis zum 16. Juni zahlreiche Veranstaltungen rund um das Thema „Digitalisierung für älter werdende Menschen“ statt. Neben den bewährten Smartphone-Sprechstunden und Digital-Cafés, die ohnehin in den altengerechten Quartieren seit längerer Zeit etabliert sind, wurde von den Beteiligten ein breites Angebot geschaffen, um Interesse an den neuen Möglichkeiten zu wecken und Unsicherheiten auszuräumen.

Der Digital-Kompass Hamm mit Sitz in der Freiwilligenzentrale und die Quartiersentwicklerinnen haben mit ihren Kooperationspartner:innen Themen aufgegriffen, die immer mal wieder im Alltag auftauchen. So konnten Interessierte Vorträge zu „Der Digitale Nachlass“ oder „Robotik und Künstliche Intelligenz im Alltag“ besuchen oder ganz praktisch in kleinen Gruppen und in geschütztem Rahmen Informationen zur Sparkassen-App oder zum Online Banking der Volksbank erhalten. Auf besonderes Interesse traf die

Veranstaltung „Komoot-App-Theorie und Praxis“, die aufgrund der großen Nachfrage bereits viermal stattgefunden hat. Auch die Nutzungsmöglichkeiten unserer Handys durch die Kommunikationsdienste wie „Whats App, Signal, Instagram“ wurden verständlich nähergebracht.

Wie selbstverständlich und nützlich Digitales für jeden von uns sein kann, zeigte sich ergänzend mit viel Spaß im Maxipark, wo in der Gruppe Tipps zur Nutzung einer Pflanzenerkennungs-App vermittelt wurden und gleichzeitig ein Selfie-Workshop stattfand. Hier ein Erlebnisbericht: Pünktlich zum Digitaltag am 15. Juni 2023 um 14.00 Uhr hieß es für die Senioren:innen raus in die Natur zum „Selfie-Workshop“ und zur Schulung für die Pflanzenerkennungs-App. Was bot sich mehr an als der Maximilianpark-Hamm! Eine kleine Gruppe von interessierten Senioren:innen traf pünktlich um 14.00 Uhr ein und los ging es bei wunderbarem Wetter rein in den Maxi Park. Zunächst wurden

die für den Workshop notwendigen Apps heruntergeladen und ausgiebig erklärt, bevor es dann zu den Einsatzmöglichkeiten ging.

Wir liefen also in eine Richtung, wo sich Unmengen an Bäumen und Blumen befanden, also ein idealer Ort, um ein Selfie aufzunehmen oder die Pflanzen-Erkennungs-App auszuprobieren. Den Anfang machte auf vielfachen Wunsch das Selfie (ein Selfie ist ein mit dem Smartphone meist spontan aufgenommenes Selbstporträt einer oder mehrerer Personen). Alle hatten viel Spaß daran, sich selbst zu fotografieren, da die Hintergründe das Bild natürlich interessant machten. Nachdem wir gut eine Stunde durch den Park gelaufen sind und uns ausgiebig selbst fotografiert haben, gab es ein Handout, in dem noch einmal Schritt für Schritt das perfekte Selfie erklärt wurde. Wie macht man mit dem Handy ein Selfie? Halten Sie das Smartphone weit über Augenhöhe. Die vorteilhafte Perspektive lässt das Gesicht schmaler und die Augen grö-

ßer wirken. Heben Sie den Kopf etwas nach oben, damit ihr Gesicht nicht im Schatten steht. Je höher Sie das Handy halten, umso mehr ist vom Körper zu sehen. Weiter ging es mit der Pflanzen-Erkennungs-App! Pflanzen- Apps sind praktische Helfer; sobald man eine unbekannte Pflanze findet, wirft die App in Sekundenschnelle einen oder mehrere Vorschläge aus, um welche Art es sich hierbei handeln könnte. Dafür reicht es aus, mit dem Smartphone Fotos von Blättern, Früchten oder auch Blüten zu machen. Auch hierzu gab es im Anschluss eine schriftliche Anleitung.

Kurz gesagt ein gelungener, informativer Nachmittag mit vielen Eindrücken und lustigen Momenten. An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal recht herzlich bei Conny Schmidt bedanken, die kurzfristig eingesprungen ist und mich sowie die Teilnehmer tatkräftig unterstützt hat.

- Christiane Mitlewski
- Thordis Ohnrich



Erweiterte Sprechstunde



Jeden Montag findet im Stadtteilzentrum FeidikForum in der Feidikstraße in der Zeit von 14.00 bis 15.30 Uhr eine Offene Sprechstunde für ältere Bürgerinnen und Bürger der Hammer Mitte statt.

Ulrike Tornscheidt von der städtischen Fachstelle Leben im Alter informiert, unterstützt und hilft bei persönlichen Fragen, Problemen und Bedarfen, die mit dem Alter(n) einhergehen.

Ab Oktober wird dieses Angebot in Zusammenarbeit mit Thordis Ohnrich von der Altengerechten Quartiersentwicklung Mitte erweitert.

Zu wöchentlich wechselnden seniorenrelevanten Themen wird ein allgemeiner Informationsteil angeboten.

Bei einer Tasse Kaffee erhalten Interessierte beispielsweise Tipps zum Ausfüllen eines Antrages auf Schwerbehinderung, wird zur Beantragung eines Pflegegrades informiert oder eine Übersicht über Angebote im Sozialraum gegeben und vieles mehr. Zu den jeweiligen Themen gibt es im FeidikForum entsprechende Terminübersichten. Ebenso wird über den Westfälischen Anzeiger informiert. Das Angebot ist kostenfrei.

Sie können sich gerne näher informieren, bei Ulrike Tornscheidt unter Tel.: 02381 176733 oder bei Thordis Ohnrich unter Tel.: 02381 91585103.

■ Ulrike Tornscheidt

Anita Glase – ehrenamtliches Engagement im Hammer Norden

Anita Glase ist 86 Jahre alt und bietet für die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden regelmäßig einmal monatlich Sitztanzübungen an.

Ihr ehrenamtliches Engagement reicht über Jahrzehnte hinaus. Als ihre Mutter im Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt wohnte, begann Anita Glase zusammen mit anderen Ehrenamtlichen eine Spielegruppe aufzubauen, die sie freitags und samstags regelmäßig betreute.

Im Seniorenzentrum traf man sich als AWO-Gruppe zusätzlich jeden Donnerstag mit weiteren ehrenamtlich Tätigen zum Austausch zwischen Bewohnern und Angehörigen. Dort tauschte man untereinander viele Ideen aus. Die Ehrenamtlichen wurden dadurch angeleitet und bekamen viel Kreativität und Input für ihr Tun vermittelt.

Frau Glase nutze dieses Wissen, um das Ehrenamt um weitere Aufgaben zu

erweitern. Für die Herz-Jesu-Gemeinde bot sie 30 Jahre lang jeden Dienstag Sitztanz und -gymnastik an.

Dass Frau Glase das Tanzbein gerne schwingt, zeigte sich auch darin, lange und mit großer Freude in einer Tanzgruppe unter der Leitung von Frau Friese in der Feidikstraße aktiv mitgewirkt zu haben. Diese Gruppe hatte eingeübte Tänze, beispielsweise in der Herz-Jesu-Kirche sowie der Karlsschule, ehrenamtlich aufgeführt.

Ebenfalls war Frau Glase in einer Theaterpädagogik-Gruppe, die sich „die Nordener Spätlese“ nannte, und übte mit Begeisterung Stücke ein, die unter anderem in der St. Marien Kirche aufgeführt wurden.

Aber auch im Kleingartenverein „Am Killwinkel“ unterstützte sie die Leiterin der Frauengruppe, indem sie Ausflüge, Karnevalsfeiern und sonstige Programme, die anfielen, mitgestaltete und -organisierte.

Nach der Corona-Pandemie konnte Larissa Reckels von der Altengerechten Quartiersentwicklung Frau Glase dafür gewinnen, an bestehenden Angeboten der Altengerechten Quartiersentwicklung teilzunehmen und selbst wieder ein Gruppenangebot - den Sitztanz - zu begleiten. Dieses Angebot besteht bis heute.

Wir danken Frau Glase - stellvertretend für die vielen ehrenamtlich und über Jahrzehnte im Hammer Norden tätigen Menschen - für ihr großes Engagement.

■ Susanne Wöstenberg



Digitalen Nachlass regeln: So geht es!

Digitaltag 2023

Zum Digitaltag 2023, an dem bundesweit digitale Aktionen stattfanden, hat sich auch in diesem Jahr der Digitalkompass Standort Hamm beteiligt.

Am 16. Juni referierte Frau Kreickmann von der Verbraucherberatung Kreis Warendorf in der Freiwilligenzentrale über den digitalen Nachlass.

Sie zeigte den interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf, was zum digitalen Nachlass gehört und

wie er geregelt werden kann, zum Beispiel in Form von Mustervollmachten. Sie regeln, was passiert, wenn Sie durch Krankheit oder Tod Ihre Online-Accounts nicht mehr verwalten können.

Weitere Informationen findet man unter www.verbraucherzentrale.de

■ Renate Niehaus-Sander
Kordinatorin des Digitalkompass Standort Hamm





20jähriges Jubiläum der Freiwilligenzentrale

Bereits seit 20 Jahren bereichert die Freiwilligenzentrale Hamm unsere Stadt mit ihrer ehrenamtlichen Arbeit. In Trägerschaft der Arbeitsgemeinschaft Hammer Frauenverbände und des Amtes für Soziales, Wohnen und Pflege der Stadt Hamm sowie mit finanzieller Unterstützung durch den Verein zur Förderung der Freiwilligenzentrale werden dort Interessierte beraten und in verschiedenste Ehrenämter in unserer Stadtgesellschaft vermittelt. Aus diesem Anlass fand am 1. Juli 2023 im Gerd-Bucerus-Saal im Heinrich-von-Kleist-Forum die offizielle Jubiläumsfeier statt.

Rund einhundert geladene Gäste fanden sich ein, um auf zwei Jahrzehnte Vermittlung in ein Ehrenamt zurückzublicken. Viele ehemalige Beraterinnen und Menschen, die in ein Ehrenamt vermittelt wurden sowie zahlreiche der in der Freiwilligenzentrale registrierten Vereine und Organisationen waren gekommen. Vertreter:innen aus Politik und Gesellschaft gratulierten Roswitha Schürmann als

Leiterin der Freiwilligenzentrale, die mit ihrer Begrüßung die Feierlichkeiten eröffnete.

Oberbürgermeister Marc Herter betonte die Bedeutung von Ehrenamt für unsere gemeinsame Stadt Hamm. Bevor den aktiven ehrenamtlichen Beraterinnen und der Gründerin der Freiwilligenzentrale, Wilma John, feierlich mit Blumen und einer Jubiläums-Ehrenamtskarte gedankt wurde, hob Michaela Engelmeier als Vorstandsvorsitzende des Sozialverbandes Deutschland e.V. in ihrer Festrede hervor, wie wichtig gegenseitige Unterstützung auch durch ehrenamtliches Engagement für uns alle ist.

Die Hammer Musikschule hatte mit Can Canakci und seinen herausragenden Gitarrenklängen einen würdigen Rahmen für den Anlass geschaffen. Im Foyer wurde abschließend zu einem Sektempfang und zu Erinnerungsfotos in der Fotobox geladen.

■ Christiane Mitlewski

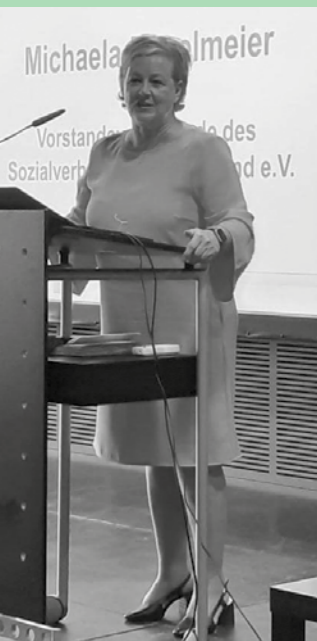
Sommer, Sonne, Grillen im Generationengarten

Was macht man an einem schönen Sommernachmittag in Bockum-Hövel? Genau: man trifft sich zum Grillen, Plaudern und Genießen im Generationengarten Ontario. Organisiert wurde das von der altengerechten Quartiersentwicklung - Karima Boufaida - und Frank Hoffmann von der Interessensgemeinschaft Generationengarten.

Der Generationengarten bot die perfekte idyllische Kulisse für die Besucher, in geselliger Runde die Schönheit des Gartens zu bewundern. Bei strahlendem Wetter wurde das reichhaltige Angebot an Grillgut und Beilagen verkostet. Zusätzlich gab Frank Hoffmann eine Einführung in die Pflanzenwelt des Gartens und zeigte die abwechslungsreiche Flora und Fauna des Generationengarten Ontario bietet schon seit 2009 jungen und alten Gartenfreunden Platz zum Garteln, zum Feiern, Lernen und genießen. Zusätzlich werden für Kinder und Jugendliche Projekte angeboten.

Der Grillnachmittag war nicht nur eine Gelegenheit für die Senioren, sich zu entspannen und zu genießen, sondern auch eine Möglichkeit, die Gemeinschaft zu stärken und neue Kontakte zu knüpfen. Die Veranstaltung war zweifellos ein großer Erfolg, und die strahlenden Gesichter der Teilnehmer spiegeln die Freude und Zufriedenheit wider, die dieser besondere Tag im Generationengarten Ontario mit sich brachte.

■ Karima Boufaida



Alles auf Anfang: Start in die neue Saison!



„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ wusste schon Hermann Hesse, und so beginnt das städtische Kulturbüro eine brandneue Theater- und Konzertsaison, die mit Altem und Neuem, Unbekanntem und Wohlvertrautem, lauten und leisen Tönen, aber vor allem mit viel Schwung und Begeisterung für einen willkommenen Ausstieg aus dem Alltagseinerlei sorgen will.

Hedwig ist ganz unten angekommen und immer noch auf der Suche nach ihrem wahren Ich (28.10.23), während sich Marilyn still und leise zurückgezogen hat und gern unerkannt bleiben möchte (07.03.24).

Große Vorsicht ist indes geboten, wenn man sich eines der menschlichsten Bedürfnisse nicht mehr leisten kann – der Abtransport ins ominöse „Pinkelstadt“ verspricht keinen Erholungsurlaub (04.05.24).

Mit Woyzeck meinen alle, machen zu können, was sie wollen (16.11.),

Felix Krull dagegen zieht alle in seinen Bann und zelebriert den schönen Schein (17.12.). Joachim entflieht der Enge der piefigen Vorstadt ins ferne Amerika (22.02.24) und Hilde lernt, was es heißt, wenn man aus der Reihe tanzt (22.03.24).

Die Regieassistentin und der Requisiteur machen das Unmöglich möglich (08.10.23), Eltern sind eindeutig viel schlimmer als ihre Kinder (12.01.24) und im Lehrerzimmer platzt kurz vor dem Wochenende unverhofft eine „Bombe“ (07.2.24).

Und als wäre das noch nicht genug, sorgen am Ende noch Hochkaräter der Comedy- und Kabarett-Szene für strapazierte Lachmuskeln (29.02.24).

Mit Herrn und Frau Ehnert lernen wir zunächst das einzig überlebende Exemplar einer ausgestorbenen Spezies – das Ehepaar – kennen (03.11.23), bevor wir uns mit Sarah Hakenberg ausgiebig menschlichen Abgründen in allen Formen und Farben widmen

(13.01.24) oder einen genaueren Blick auf große und kleine Geschichten über Gott und die Welt, Leben und Tod, Laster und lose Worte werfen (21.02.24). Uns am Ende aber doch wie Markus Barth eingestehen müssen, dass Rauskommen die einzige Lösung ist (19.04.24).

Meistertrompeter Gábor Boldoczi und das Janáček Chamber Orchestra entführen musikalisch an den Hof des französischen Sonnenkönigs (09.03.), außerdem gilt es, feinsten A-cappella-Gesang (26.03.24) und ungewöhnlich talentierten Nachwuchs zu entdecken (09.04.24).

Die Silvesterkonzerte widmen sich dem Leben und der Liebe – schöner könnte der Start ins neue Jahr nicht sein (16:00 und 19:30 Uhr)!

Italienische Grandezza im Hier und Jetzt (11.10.23) bzw. ein spannender Rückblick auf das Jahr ohne Sommer (16.02.24) sorgen stimmlich, 16 Saiten (11.11.23) und elf Bläser (10.12.23) hingegen instrumental für klangvollen Genuss.

Drei „coole Jungs“ haben neue Songs und alte Socken im Gepäck (20.10.23), mit der hellway2high big band geht es direkt unter „African Skies“, die Musik von Louis Armstrong ist immer

noch „heiß“ (26.01.24) und die Zukunft des Jazz ist jung und weiblich (23.02.24).

Als die geheimnisvolle Heidi auftaucht, steht Tonjes Welt auf einmal auf dem Kopf (02.11.23), während Eselchen Zimt und seine beste Freundin, die Spinne, ihr eigenes Weihnachtswunder erleben (21.11.23).

Ein kluger Mäuserich entpuppt sich als Raumfahrtpionier (23.01.24) und im Meer findet man fast keine Fische (04.03.24).

Die Musical-Abteilung der Städtischen Musikschule ist singend und tanzend im Land von Prinz Mär unterwegs und trifft dabei zahlreiche bekannte Märchen-Gestalten (01. - 08.12.23).

Das druckfrische Kulturjahresprogramm mit ausführlichen Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen liegt an vielen öffentlichen Stellen zur Mitnahme aus und steht unter www.hamm.de/kultur zum Download zur Verfügung.

Karten sind im Kulturbüro (02381 17-5555), bei den bekannten Vorverkaufsstellen und unter kultur.hamm.de erhältlich.

■ Meike Richter, Kulturbüro



Klausurtag des Seniorenbeirates 2023



Traditionell werden die Mitglieder des Seniorenbeirates der Stadt Hamm in den Sommermonaten für einen kompletten Tag auf das Schloss Oberwerries eingeladen. An diesem jährlichen Klausurtag soll ausreichend Zeit für interessante Fachvorträge sowie für intensiven Austausch zu relevanten Themen geschaffen werden.

Am 21. August war diesjährig das Programm auf die zentralen Themen „Gesundheit“ und „Gesundheitsförderung und Prävention“ ausgerichtet. Nachdem die Vorsitzende Lieselotte Bergenthal die Anwesenden herzlich begrüßt hatte, wurde das Programm für den Vormittagsbereich von Saskia Dinkelbach und Mana Jutta Lauterbach übernommen. Die Mitarbeiterinnen des Hammer Gesundheitsamtes hatten sich die Zeit genommen, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die große Bedeutsamkeit der kommunalen und individuellen Gesundheitsförderung zu verdeutlichen.

Saskia Dinkelbach war einigen der

Anwesenden bereits als Koordinatorin des Programmes „Stadt Hamm: gesund leben!“ bekannt, in dessen Rahmen zunächst in Pelkum als erstem Sozialraum Befragungen durchgeführt werden. Die hier gewonnenen Erkenntnisse über Erfahrungen und Bedarfe werden als Grundlage für weitere Planungen genutzt. Über eine Anschubförderung der gesetzlichen Krankenversicherungen bringt die Stadt Hamm mit dem Projekt den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Verhältnisse und Verhaltensweisen in unserer Stadt auf den Weg. Eine Ausdehnung auf die weiteren Sozialräume ist angedacht und wird nach und nach erfolgen.

Zunächst beantworteten die Anwesenden über eine „Mentimeter-Abfrage“, in der auf einer Leinwand die jeweiligen Antworten erfasst wurden, digital mit ihren Smartphones die Frage: „Was gehört für Sie alles zur Kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention?“. Parallel wurden Antworten auf beschriebenen

Karten gesammelt. Bereits hier zeigt sich, wie vielfältig die Bereiche sein können: Von „breiteren Fahrradwegen“, über „Impfprogramme“ bis hin zu „Gesundheitsvorträgen“ waren die Anregungen. Die folgende Vorstellung des Programms „Stadt Hamm: gesund leben!“ verdeutlichte genau diese gesamtgesellschaftliche Aufgabe, bei der ressortübergreifend viele Bereiche gut zusammenarbeiten können, um gesundheitliche Chancengleichheit für alle und zugänglich im direkten Lebensumfeld schaffen zu können.

Dass aber nur durch eine aktive Mitwirkung der Bürgerinnen und Bürger als „Expertinnen und Experten“ in ihren eigenen Lebenswelten Gesundheitsförderung und Prävention funktionieren kann, sollte das umfangreiche Aktivmodul zeigen. Aus dem Bereich der Verhaltensprävention bot Frau Lauterbach, die auch Übungsleiterin ist, den Mitgliedern des Seniorenbeirates eine Einführung in die Progressive Muskelentspannung an, um eine der Möglichkeiten des Umgangs mit Stress und Belastung vorzustellen. Frau Lauterbach ist im Bereich der Gesundheitsplanung tätig und insbesondere auch Ansprechpartnerin für das Palliativnetz in Hamm. Ein Quiz mit Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln und das gemeinsame Ausprobieren diverser Koordinationsübungen sorgten für viel lebhaften Austausch und Spaß, wobei bewusst wurde, wie viel jeder Einzelne zur Förderung der eigenen Gesundheit tun kann. Die Anwesenden werden als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren diese Erkenntnisse weitergeben.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen

im Schloss folgte ein besonders mit Interesse erwarteter Vortrag. Frau Dr. Ulrike Leise-Rauße hatte sich freundlicherweise die Zeit genommen, um die Situation der hausärztlichen Praxen in Hamm vorzustellen und für Fragen zur Verfügung zu stehen. Die Vorsitzende des Ärztevereins Hamm e.V. berichtete von dem großen Bedarf an weiteren Hausärzten in Hamm und dass die Arbeitsbelastung und Rentabilität der Praxen derzeit äußerst herausfordernd sind. Erste Gegenmaßnahmen wie das Famulatur Camp, um Neumediziner und -medizinerinnen zur Ansiedlung in Hamm zu bewegen, werden erst in einigen Jahren greifen, daher erwartet die Medizinerin keine zeitnahen Änderungen. Sollte es Schwierigkeiten bei der Vergabe von Facharztterminen oder ähnlichem geben, so empfiehlt Dr. Leise-Rauße die Kontaktaufnahme mit der 116117 (ärztlicher Bereitschaftsdienst) oder mit der jeweiligen Krankenkasse, bzw. mit der Kassenzusammenarbeitlichen Vereinigung Westfalen Lippe. Umso wichtiger sei die Empfehlung der Ärztin, sei jedoch auch aus ihrer Sicht die eigene Gesundheitsvorsorge mit guter, ausgewogener Ernährung und vor allem anderen mit möglichst viel Bewegung, um Erkrankungen möglichst lange hinaus zu zögern.

Die Vorsitzende schloss den äußerst interessanten Klausurtag am Nachmittag. Versorgt mit reichlich Informationsmaterial und mit vielen neuen Erkenntnissen äußerten alle Teilnehmenden die feste Absicht, insbesondere die Koordinationsübungen zukünftig zu trainieren und weiterzugeben.

■ Christiane Mitlewski



Sommertour des Oberbürgermeisters Marc Herter

Impressionen und Stimmen

Das Gespräch mit den Bürgerinnen und Bürgern ist für Oberbürgermeister Marc Herter nicht nur eine Selbstverständlichkeit, sondern auch ein wesentlicher und gern gepflegter Teil seiner Amtsgeschäfte.

Ohne Tagesordnung und in zwangloser Atmosphäre hatten ältere Bürgerinnen und Bürger nun Gelegenheit, aktuelle Fragen und Themen beim Oberbürgermeister anzusprechen. Dazu traf er sich im Juli und August an drei Terminen mit älteren Bürgerinnen und Bürgern in Rhynern, Heessen und Pelkum.

Es gab keine festgelegte Agenda oder steife Reden, was zu einer entspannten Stimmung beitrug. Marc Herter erhielt wertvolle Tipps aus erster Hand und sah die positiven Auswirkungen der Gemeinschaftsaktivitäten.

Marc Herter besuchte Angebote der altengerechten Quartiersentwicklung sowie der Fachstelle Leben im

Alter der Stadt Hamm, um sich über die persönlichen Anliegen mit den Teilnehmenden auszutauschen. „Ich freue mich auf einen lockeren Austausch“, sagte Marc Herter zum Start seiner Sommertour. Diese Art von informellen Treffen war eine großartige Gelegenheit, um ein direktes Feedback von den Seniorinnen und Senioren zu erhalten und ihre Anliegen besser zu verstehen, die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung aus erster Hand anzuhören und möglicherweise einige Maßnahmen zur Verbesserung ihrer Lebensqualität zügig umzusetzen.

In Rhynern und Heessen begleitete Marc Herter die dortigen Spaziertreffs. Im gemächlichen Tempo ging es durch beide Ortsteile. Es boten sich somit die besten Voraussetzungen, um ins Gespräch zu kommen: in Heessen bei Regen unterm Schirm, in Rhynern mit Kopfbedeckung bei Sonnenschein. Im Garten des Quartiersbüros Rhynern-Mitte fand anschließend das alljährliche Sommergrillen

statt und der rege Austausch wurde fortgesetzt. „Marc Herter zeigte ein offenes Ohr für Fragen, Anregungen, Wünsche und Anliegen“, so die Rückmeldungen an die Quartiersentwicklerin Conny Schmidt.

In Pelkum, bei der dortigen Boulegemeinschaft auf dem Gelände des TC Grün-Weiß, versuchte der Oberbürgermeister, als Mitspieler mit Kugeln so nah wie möglich ans „Schweinchen“ zu kommen. Auch hier entstanden anregende Gespräche. Manfred Scheffler zog folgendes Resümee: „Ihr heutiger Besuch wurde von allen Beteiligten als sehr angenehm empfunden. Es hat uns allen sehr imponiert, wie aufgeschlossen und mit großem Sachverstand, bis in die Details, Sie auf alle angesprochenen Themen reagiert haben. Ihre sehr bürgernahe Freundlichkeit und Ihr Humor werden bei uns in bester Erinnerung bleiben. Vielen Dank nochmals für Ihren Besuch“.

■ Martina Foschepoth



Wie hoch darf meine Miete sein?

Seit dem 1. Juli gilt für das Stadtgebiet Hamm der neue qualifizierte Mietspiegel 2023. Der Mietspiegel ist die wichtigste Orientierungshilfe für Mieter:innen und Vermieter:innen bei der Vereinbarung der Miete. Für Mieter:innen ist auch der neue Online-Mitpreisrechner sehr praktisch. Das Instrument Mietspiegel soll für Transparenz auf dem Wohnungsmarkt sorgen: „Mieterinnen und Mietern dient der Mietspiegel als zuverlässige Grundlage, um Mietsforderungen zu überprüfen und sich vor überhöhten Mietsforderungen zu schützen“, erklärt Oberbürgermeister Marc Herter. Vermieterinnen und Vermieter erhielten durch den Mietspiegel eine rechtssichere Basis für die Vermietung ihrer Wohnungsbestände.

Der nun für das Stadtgebiet geltende Mietspiegel ist ein sogenannter „qualifizierter Mietspiegel“. Dieser zeichnet sich durch eine repräsentative Stichprobe und eine wissenschaftliche Analyse der Daten aus. Gegenüber den vergangenen Mietspiegeln hat der Mietspiegel 2023 eine neue Funktionsweise. Die Basismiete bestimmt sich anhand der Wohnungsgröße und liegt zwischen 10,42 Euro pro Quadratmeter für eine kleine 20-Quadratmeter-Wohnung und 5,91 Euro pro Quadratmeter für eine Größe von 170 Quadratmetern. Auf die Basis-

miete werden anschließend Zu- und Abschläge für das Baualter, Ausstattungsmerkmale wie eine Einbauküche oder eine Heizung mit erneuerbarer Energiequelle sowie die Wohnlage angewendet. Vermieter:innen, die Außenwände, Dach und Kellerdecke gedämmt haben, können darüber hinaus noch einen Zuschlag von 15 Prozent geltend machen. Damit trägt der Mietspiegel 2023 auch den aktuellen Entwicklungen der Energiewende im Gebäudesektor Rechnung.

Der Mietspiegel 2023 ist das Ergebnis eines seit September vergangenen Jahres laufenden Erstellungsprozesses. Die Werte basieren auf einer repräsentativen Befragung von knapp 4.000 Vermieter:innen im November 2022. Die Durchführung der Befragung und die wissenschaftliche Auswertung der Daten wurde durch das erfahrene Hamburger Forschungsinstitut FUB IGES Wohnen+Immobilien+Umwelt GmbH geleitet. An der Erstellung hat maßgeblich der Arbeitskreis Mietspiegel mitgewirkt, dem Vertreter:innen der Verbände Haus & Grund Hamm e. V. und Mieterverein Hamm und Umgebung e.V., der HGB, des Gutachterausschusses sowie der Stadt Hamm und des Kommunalen Jobcenters angehören.

Der Mietspiegel kann kosten-

frei auf der Seite der Stadt Hamm (www.hamm.de/mietspiegel) heruntergeladen werden. Zusätzlich bietet die Stadt einen praktischen Mietpreisrechner an, mit dem die Mietspiegel-miete für eine konkrete Wohnung

berechnet werden kann. Auch die Dokumentation zur Erstellung des Mietspiegels ist dort verfügbar.

Foto: © Bjoern Wylezich - stock.adobe.com

Regelmäßige Angebote der Altengerechten Quartiersentwicklung Herringen

Montags	9-12 Uhr	Handarbeitstreff	Haus der Jugend, Am Jugendheim 3
Montags	11.30-12.30 Uhr	Nordic Walking	Sundern, Fritz-Baudach-Weg
Dienstags	14-18 Uhr	Café Marie	AWO Tagesstätte, Am Jugendheim 3
Mittwochs	9-10 Uhr	Sportkurs	SVF Herringen, Schachtstraße 30
Mittwochs	15-17 Uhr	Boule	Alter Bauhof, Zum Torksfeld 2
Donnerstags	11.45 Uhr	Spaziertreff (bei trockenem Wetter!)	Haus der Jugend, Am Jugendheim 3

Dienstags und donnerstags finden Yogakurse statt, für die zwingend eine Anmeldung erforderlich ist.

Ansprechpartnerin: Altengerechte Quartiersentwicklung, Larissa Reckels, Tel.: 01 73 25 79 770



Ev. Altenhilfezentrum St. Victor

An den Kirchen 2
59077 Hamm-Herringen
Tel. (02381) 30311-0
Fax (02381) 30311-118
azsv-hamm@perthes-stiftung.de

Perthes-Haus

Ludwig-Teleky-Straße 8
59071 Hamm
Tel. (02381) 98012-0
Fax (02381) 98012-233
pertheshaus.hamm@perthes-stiftung.de



– Kompetenz in Sachen Pflege –

In der angenehmen und großzügigen Atmosphäre unserer Häuser fühlen sich die Mitbewohnerinnen und Mitbewohner wohl. Wir bieten individuelles Wohnen sowie professionelle Pflege und Betreuung.

Kontaktdaten:
Pressestelle der Stadt Hamm
Theodor-Heuss-Platz 16
59065 Hamm
Fon: 02381 17-3551
Fax: 02381 17-103551



Sicher Fahrrad fahren im Alter

Fürs Radfahren ist man nie zu alt: Die Bewegung an der frischen Luft hält Körper und Geist fit, stärkt die psychische und soziale Gesundheit, fördert die Mobilität und erleichtert das alltägliche Leben. Dank E-Bikes ist dies sogar noch einfacher möglich, denn sie erlauben das Fahrradfahren ohne größere Anstrengung auch über längere und anspruchsvollere Strecken. Dies birgt allerdings auch Gefahren: Viele unterschätzen die Geschwindigkeit und überschätzen das eigene Können. Wie man das Sturzrisiko im Alter nachhaltig senken kann und sich Unfälle absichern lassen, erläutert eine neue kostenlose Seniorenliga-Broschüre mit begleitender Website.

Fahrradtraining reduziert das Sturzrisiko

Es heißt zwar: „Fahrrad fahren verlernt man nicht“. Zu beachten ist aber, dass man im Alter weniger reaktions-schnell ist und womöglich leichter aus dem Gleichgewicht kommt. Dazu kommen oftmals nachlassende Fähigkeiten beim Seh- und Hörvermögen. Die

Deutsche Seniorenliga empfiehlt insbesondere Wiedereinsteigern ein Fahrradtraining, das speziell für Erwachsene angeboten wird. Danach ist man wieder souveräner und sicherer auf dem Rad und im Verkehr unterwegs. Anbieter sind u. a. die Verkehrssicherheitsberatung der örtlichen Polizei, die örtliche Verkehrswacht sowie der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) (radfahrerschule.adfc.de).

Höheres Risiko für E-Bike-Fahrer

Vor allem unter älteren Menschen werden E-Bikes immer beliebter. Doch dieser Trend geht mit einem erhöhten Unfall- und Sturzrisiko einher. Im Jahr 2021 meldete die Polizei 17.285 Pedelecunfälle mit Personenschaden*. Wegen des höheren Tempos sind die Folgen meist schwerer als beim Unfall mit Fahrrad ohne Motor. Ältere Nutzer haben dabei ein besonders hohes Risiko für schwere Stürze. Die Gründe: Senioren sind oft längere Zeit nicht mehr mit einem Fahrrad unterwegs gewesen – ihnen fehlt schlicht die Übung. Zudem sind die Folgen eines

Sturzes für sie meist sehr viel gravierender. Ob jung oder alt – generell unterschätzen viele E-Bike-Fahrer die Beschleunigungsleistungen ihrer Räder. Daher gilt für alle der Rat, vorausschauend und rücksichtsvoll zu fahren und immer einen Helm zu tragen. Reflektierende Kleidung oder eine übergezogene Warnweste tragen dazu bei, dass man besser gesehen wird.

Folgen von Sturzunfällen absichern

Leider lässt sich nicht jeder Sturz bzw. Unfall verhindern. Zu den gesundheitlichen Folgen kommen dann unter Umständen noch unvorhergesehene Kosten hinzu. Vor diesem Hintergrund ist es sinnvoll, über eine private Unfallversicherung nachzudenken. Mit Blick auf die persönliche Situation sollten zunächst Leistungen und Tarife verschiedener Versicherungsanbieter verglichen werden. „Die Zahl der Unfallversicherungen und Absicherungsmöglichkeiten ist groß und so ist es nicht leicht, den Überblick zu behalten“, beschreibt Dennis Bargende, Leiter Unfallversicherung bei der SIGNAL IDUNA, die Situation: „Deshalb haben wir gemeinsam mit der Deutschen Seniorenliga einen Ratgeber mit begleitender Website erstellt, die anhand von Beispielrechnungen umfassend wichtige Informationen und Anregungen bieten.“ Bargende empfiehlt, sich gut zu informieren und Details der Versicherungsleistungen und Vertragsvoraussetzungen (von einer Versicherungsfachfrau oder einem Versicherungsfachmann) erklären zu lassen.

Fotos: © AG LGS-Route -
Fotografie Golz

„HAMMER“ HÄUSER -
UNSERE MISSION

**IHRE IMMOBILIE
UNSERE MISSION**

DENNIS REHER BIANCA NIERHOFF-IOANNIDIS CAROLINE RUBIN DIRK VOLLMER

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN
Volksbank Immobilien

02381.106 7070
dovoba.de/immobilien

Volksbank Hamm

Café Amalie
Alter Uentroper Weg 24
59071 Hamm
Tel. 02381 929074-0
Cafe.Amalie@perthes-stiftung.de
www.cafe-amalie-hamm.de

Café Clemens
Nordenwall 5
59065 Hamm
Tel. 02381 3045442
Cafe.Clemens@perthes-stiftung.de
www.cafe-clemens-hamm.de

- Wir bieten ein liebevoll gestaltetes Programm für Menschen, die den Tag in Gesellschaft mit Anderen verbringen möchten.
- Qualifizierte Ehrenamtliche und Fachkräfte schaffen einen geschützten Rahmen für Menschen, die im Frühstadium einer Demenz erkrankt sind.
- Betreuung und Tagesstruktur für kontakttarm lebende Menschen

menschennah.

EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG...

Sie haben Zeit und Lust auf ein Ehrenamt? Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

Kostenloser Ratgeber und Website

Die Broschüre „Sturzunfälle im Alter – Vorbeugung und Absicherung“ kann kostenlos bestellt werden bei der Deutschen Seniorenliga, Heilsbachstr. 32 in 53123 Bonn oder auf www.sturzunfaelle-vermeiden.de. Dort kann man auch sein Sturzrisiko in einem Online-Test überprüfen.

14.

EUROPÄISCHES FILMFESTIVAL DER GENERATIONEN

Filme über das Älterwerden für Alt & Jung in Hamm

16. OKTOBER – 30. NOVEMBER 2023

www.festival-generationen.de



16.10.2023, 16.30 Uhr „Über Grenzen“

Hamm Bockum-Hövel, Haus der Begegnung,
Friedrich-Ebert-Str. 23-25, 59075 Hamm

17.10.2023, 16.00 Uhr „Enkel für Anfänger“

Hamm Uentrop, Stadtteilzentrum,
Alter Uentroper Weg 174, 59071 Hamm

19.10.2023, 15.00 Uhr „Vier Wände für Zwei“

Hamm Herringen, AWO Tagesstätte,
Am Jugendheim 3, 59077 Hamm

25.10.2023, 14.00 Uhr „Sein letztes Rennen“

Hamm Norden, Stadtteilzentrum (Aula),
Sorauerstr. 14, 59065 Hamm

26.10.2023, 16.00 Uhr „Herbstzeitlosen“

Hamm Heessen, Stadtteilzentrum,
Bockelweg 15, 59073 Hamm

03.11.2023, 17.00 Uhr „Mit Herz und Hund“

Hamm Pelkum, Evangelisches Gemeindehaus Pelikanum,
Kamener Str. 181, 59077 Hamm

15.11.2023, 14.00 Uhr „Vergiss mein nicht“

Hamm Westen, Stadtteilzentrum,
Wilhelmstr. 21, 59067 Hamm

17.11.2023, 16.00 Uhr „Dancing Queens“

Hamm Mitte, FeidikForum,
Feidikstr. 27, 59065 Hamm



Pressemitteilung der Stadt Hamm

Respekt für die Arbeit der Müllwerker und Straßenreiniger

Seit Jahren ist die Menge an pro Kopf Abfällen in Deutschland steigend, aber die wenigsten wollen nach deren Entsorgung damit zu tun haben. Auch auf Hammer Stadtgebiet leisten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Abfallwirtschafts- und Stadtreinigungsbetriebs Hamm (ASH) wichtige und unerlässliche Arbeit.

In der Stadt Hamm kümmern sich beim ASH rund 140 gewerbliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darum, Abfälle zu sammeln und Straßen sowie Geh- und Radwege sauber zu halten. Im vergangenen Jahr wurden beispielsweise rund 3,5 Millionen Leerungen privater Abfallbehälter und öffentlicher Papierkörbe vorgenommen. Zusammen mit 260.000 Anlieferungen an den beiden Wertstoffhöfen und 6.500 Sperrmüllabholungen wurden dabei mehr als 81.000 Tonnen Abfall gesammelt. Insgesamt kehren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Straßenreinigung pro Jahr rund 112.000 Straßenkilometer, davon knapp 18.000 per Hand. Auch der Winterdienst fällt zum großen Teil in die Verantwortung des ASH: Bis zu 464 Kilometer Fahrbahn, 220 Kilometer Geh- und Radwege sowie 54 Fußgängerquerungen werden in der Winterdienstsaison von November bis April gestreut beziehungsweise geräumt.

Hamm's Oberbürgermeister Marc Herter beeindruckt diese Zahlen: „Ich habe tiefsten Respekt für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASH, die bei Wind und Wetter und teilweise an Wochenenden, Feiertagen und während der Winterdienstsaison auch nachts dafür sorgen, dass unsere Stadt sauber und verkehrssicher ist und bleibt. Ich selbst habe

erleben dürfen, welchen Strapazen man in diesem Beruf ausgesetzt ist – auch wegen der oftmals fehlenden Wertschätzung und Anerkennung seitens der Bürgerinnen und Bürger.“ Umso begeisterter sei er, wie motiviert und positiv eingestellt die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASH ihre Arbeit ausübten, obwohl sie oft schmutzig, schweißtreibend und nicht immer angenehm sei. ASH-Leiter Robert Reminghorst merkt an: „Der ASH hat in den vergangenen Jahren immer mehr Aufgaben übernommen, was nicht zu Freudensprüngen der Kolleginnen und Kollegen geführt hat. Trotzdem merkt man den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an, dass der Job für sie mehr Berufung als Beruf ist und sie dankbar für die Anerkennung, die sie größtenteils erhalten, sind.“

Kontaktdaten:

Pressestelle der Stadt Hamm
Theodor-Heuss-Platz 16
59065 Hamm
Fon: 02381 17-3551



Kein blindes Vertrauen am Telefon oder bei Unbekannten



Wenn Sie den QR-Code mit Ihrer Handy-Kamera öffnen und etwa 2 Sekunden ruhig scannen, gelangen Sie auf ein Präventionsvideo zum Thema „Enkeltrick“.

Betrüger arbeiten mit perfiden Tricks, um an das Geld von Senioren zu kommen.

In Zeiten, in denen Betrügereien immer raffinierter werden, ist es besonders wichtig, dass man wachsam ist und informiert bleibt. Als Sparkasse Hamm ist es uns ein großes Anliegen, Ihnen dabei zu helfen, Ihr hart verdientes und gespartes Geld zu schützen. Wir möchten Ihnen zwei Beispiele nennen, die tatsächlich in diesem Jahr bei uns in der Sparkasse vorgefallen sind:

So haben Telefonbetrüger versucht, eine 91-jährige Sparkassen-Kundin aus Hamm um ihr wohlgespartes Geld zu bringen. In diesem Fall gaben sich die Betrüger als Staatsanwaltschaft aus, um von der Seniorin gleich 60.000 Euro ihres Ersparten zu erhalten. Vor dem Hintergrund, dass ihre Tochter einen Unfall mit Todesfolge verursacht habe und nur aus dem Gefängnis käme, wenn das entsprechende Geld fließe, sollte sie die Summe unter der Vorgabe strikter Verschwiegenheit in ihrem Kreditinstitut besorgen.

In einem anderen Fall gaben sich Betrüger telefonisch als Sohn aus, um von einer Seniorin 25.000 Euro ihres ersparten Geldes für den Kauf eines neuen Autos zu erhalten. Beim Versuch, das Geld in der Sparkassen-Hauptstelle in der Weststraße abzuheben, hatte die Seniorin auf Anweisung der Betrüger ihr Handy eingeschaltet in der Jackentasche dabei, so dass diese die Gespräche in der Sparkasse mithören konnten.

Beide Fälle konnten durch besonders wachsame Mitarbeiterinnen und Mit-

arbeiter der Sparkasse Hamm zum Glück verhindert und die Betrugsversuche vereitelt werden.

Egal ob als Sohn oder Tochter, als Enkel oder Enkelin, als Beamter der Polizei oder als Mitarbeiter einer Firma - Betrüger lassen sich immer mehr Ideen einfallen, um auf verschiedenste Art und Weise an Ihr Geld zu gelangen. Heutzutage ist es leider sehr oft nicht leicht, einen solchen Betrug zu bemerken, da die Betrüger viele Tricks kennen, um die Situation so realistisch wie möglich wirken zu lassen. Sie schrecken vor nichts zurück und belasten ihre Opfer durch ihre Handlungen häufig mental sehr stark.

Damit Sie sich vor dem Enkeltrick und ähnlichen Betrügereien schützen können, möchten wir Ihnen einige wichtige Tipps geben:

Seien Sie grundsätzlich misstrauisch: Behalten Sie im Hinterkopf, dass Betrüger oft sehr geschickt darin sind, Ihr Vertrauen zu gewinnen. Seien Sie daher vorsichtig, wenn Sie von **Unbekannten** angerufen werden, die nach Geld fragen oder dringend Hilfe benötigen.

Überprüfen Sie die Identität: Lassen Sie sich nicht von schnellen Handlungen oder vorgegaukeltem Zeitdruck einschüchtern. Bitten Sie den Anrufer um persönliche Informationen, die nur Ihr echter Enkel oder Ihre echte Verwandte wissen kann, wie beispielsweise den Namen des Haustieres oder den Ort des letzten gemeinsamen Treffens.

Geben Sie **keine sensiblen Informationen** preis: Seien Sie äußerst vorsichtig,

wenn Sie am Telefon nach persönlichen oder finanziellen Informationen gefragt werden. Ihre Bankdaten, PIN-Nummern oder TANs sollten niemals telefonisch weitergegeben werden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sparkasse Hamm werden Sie niemals telefonisch danach fragen.

Sprechen Sie mit Vertrauenspersonen: Wenn Sie unsicher sind oder das Gefühl haben, Opfer eines Betrugsversuchs zu sein, teilen Sie Ihre Erfahrungen mit Familienangehörigen, Freunden oder Ihrer Sparkasse. Eine zweite Meinung kann helfen, die Situation klarer zu sehen und die richtigen Schritte einzuleiten.

Informieren Sie die Polizei: Wenn Sie Opfer eines Betrugs geworden sind oder einen Betrugsversuch vermuten, zögern Sie nicht, die örtliche Polizei zu informieren. Je früher solche Vorfälle gemeldet werden, desto besser können die Behörden darauf reagieren und weitere Schäden verhindern.

Die Sparkasse Hamm steht Ihnen jederzeit zur Seite, um Ihre Fragen zu beantworten und Sie über verschiedene Betrugsmaschen zu informieren. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen gerne zur Verfügung, sie arbeiten eng mit der örtlichen Polizei zusammen und werden regelmäßig durch diese geschult.

Scheuen Sie sich nicht davor, uns zu kontaktieren. Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen!

Sparkasse Hamm
Tel. 02381 1030
Mail: info@sparkasse-hamm.de



Unsere Sparkassenmitarbeiterinnen und -mitarbeiter arbeiten eng mit der örtlichen Polizei zusammen. Einige Betrugsversuche konnten dadurch vereitelt werden.

Der Geldautomatentrick

Betrüger haben sich eine neue Masche einfallen lassen, Senioren davon zu überzeugen, Bargeld vom Geldautomaten abzuheben, um es dann auf Falschgeld prüfen zu lassen.

Wichtig: Die Geldscheine in Automaten der Sparkasse Hamm oder anderen Kreditinstituten werden vorher auf Echtheit geprüft. Es kann also kein Falschgeld an Automaten herausgegeben werden!

Stil ist keine Frage des Alters!

Weil unser Äußeres auch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, hat sich der Gesundheitskaffeeclub der Altengerechten Quartiersentwicklung Heessen im Juni mit dem Thema „Stil ist keine Frage des Alters“ befasst. Dabei lehnte sich die Referentin Monika Neuhaus an Iris Apfel, einer inzwischen über 101-jährige amerikanische Stil-Ikone und Modedesignerin, an.

Mit ihren Aussagen konnten die Teilnehmerinnen viel anfangen: „Farbe ist so wichtig. Farbe kann Tote zum Leben erwecken.“ „Manchmal, wenn es mir nicht so gut geht, gehe ich an meinen Kleiderschrank und schlagartig bin ich glücklich und hüpfte durch die Gegend, als wäre ich nicht schon über 90.“

Zum Ausprobieren hatte Monika Neuhaus jede Menge Accessoires wie Hüte, Tücher und Schmuck dabei, so dass alle die Möglichkeit hatten, einen neuen Style auszuprobieren und mutig zu experimentieren. Im Vorfeld hatte Pfarrer David persönlich einen großen Spiegel zur Verfügung gestellt, so dass

jede das Ergebnis begutachten und sich mit der Sofortbildkamera fotografieren lassen konnte. An dieser Stelle nochmal vielen Dank an die Evangelische Kirche in Heessen, die uns die schönen Räumlichkeiten an der Versöhnungskirche überlassen hat!

Am Ende waren sich alle einig, dass es wichtiger ist, den persönlichen Stil zu finden, als jede Mode mitzumachen. Bei Iris Apfel klingt das so: „Ich möchte anderer Leute Stil nicht beurteilen. Der geht mich nichts an. Es ist auf jeden Fall besser glücklich zu sein als stylish.“ Zu ihrem 102. Geburtstag im August feierte sie ganz in rosa und pink, mit ihrem Lieblingsaccessoire - einer großen und hellen Brille. Wie man so schön sagt, Alter ist nur eine Zahl... Der nächste Gesundheitskaffeeclub findet am 16.11. um 14.30 Uhr im Hohekamp 10 (Versöhnungskirche) statt. Thema wird sein: „Sorgen, Ängste, Traurigkeit – was stärkt unsere seelische Gesundheit?“

■ Beate Lütkenhaus

Strickcafé ...stricken für einen guten Zweck beim Stadtbezirksfest Hamm-Mitte

Jeden 4. Mittwoch im Monat um 15 Uhr treffen sich Frauen und Männer 55 + beim Strickcafé im Stadtteilzentrum Hamm-Westen, Wilhelmstr. 21 (2. Etage). Hier kann jeder an seinen eigenen kleinen und großen Strickprojekten arbeiten, miteinander ins Plaudern kommen - bei einer Tasse Kaffee - und sich über neue Strick-Trends austauschen. Neue Strick-Interessierte sind willkommen.

Motiviert und engagiert präsentierte sich genau diese Strickcafé-Gruppe mit einem gemeinsamen Stand beim Stadtbezirksfest Hamm-Mitte am 2. September an der Christuskirche, Lange Str. 74. Nach dem Motto „Kreatives gegen Spende“ waren alle Frauen und Männer des Strickcafés hellauf begeistert, Selbstgestricktes aus ihrem eigenen Fundus für den Stand zu spenden und es für einen guten Zweck in Eigenregie zu verkaufen. Eine Fülle an aufwendig gestrickten Einzelstücken wie Pullover, Westen, Mützen, Socken, Tischdeckchen, Windlichter, ein Filzhut, gestickte Sorgenwürmer, u.v.m. sind hierbei zusammengekommen und mit viel Spaß „über den Tisch gegangen“.

Koordiniert und begleitet wurde diese Gruppenaktion von der Altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Westen, Daisy Klotz (KSD e.V.). Die Geldspenden kamen den Westener Tafelkids der Christusgemeinde zugute, die eine ehrenamtlich durchgeführte Hausaufgabenhilfe ist, mit kostenlosem Mittagstisch, Spiel- und Freizeitspaß.

■ Daisy Klotz



Walking Football: Sportlicher Spaß Ü55



In gemächlicherem Tempo aktiv zu sein und fit zu bleiben: genau hier setzt das neue Sportangebot „Walking Football“ der Fachstelle Leben im Alter der Stadt Hamm in Kooperation mit der Altengerechten Quartiersentwicklung im Hammer Osten und dem Walking Club Hamm e.V. an. Seit der begeisternden Auftaktveranstaltung am 25. Juni 2023 hat sich dieses Angebot bereits zu einem beliebten Sonntagsritual entwickelt.

Mit einer Teilnehmerzahl von aktuell 8-10 Personen versammeln sich jeden Sonntag um 10 Uhr sportbegeisterte Senior:innen ab 55 Jahren auf dem kleinen Kunstrasenplatz beim HSV Casino in Hamm (Jürgen-Graef-Allee 13), um beim Walking Football aktiv zu sein und zugleich eine gesellige Zeit zu verbringen. Die Idee hinter Walking Football ist simpel, aber effektiv: Fußball wird in gemäßigtem Tempo gespielt, indem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während des Spiels immer einen Fuß auf dem Boden haben müssen. Dadurch werden intensive Sprints vermieden, was insbesondere bei älteren Menschen schonend für die Gelenke ist.

Ursprünglich aus England stammend, hat sich diese Sportart in den letzten Jahren rasant ausgebreitet und findet immer mehr Anhänger in der Generation 55+. „Uns geht es darum, den gepflegten Ball zu spielen und dabei gleichzeitig fit zu bleiben“, sagt Michael Kastilian, Vereinsguide der Stadt Hamm. Die herzliche Atmosphäre während des Trainings fördert das Miteinander, unterstützt neue Freundschaften und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Hier stehen

nicht nur der sportliche Ehrgeiz im Vordergrund, sondern vor allem der Spaß an der Bewegung und die Pflege von Kontakten. „Es geht am Ende nicht um Punkte, sondern um Bewegung und sich danach zusammensetzen“, betont auch Trainer Oliver Müsse, der die sonntäglichen Treffen anleitet.

Der „Walking Club Hamm e.V.“, die „Fachstelle Leben im Alter“ der Stadt Hamm und die „Altengerechte Quartiersentwicklung im Hammer Osten“ laden alle Interessierten herzlich dazu ein, an den Sonntagstreffen teilzunehmen. Egal, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder sich erst wieder in Bewegung setzen möchten – Walking Football bietet eine tolle Gelegenheit, sich in einem unterstützenden Umfeld zu bewegen und neue Bekanntschaften zu schließen. Die Tore sind offen und neue Mitglieder sind stets willkommen!

■ Jill Wiesinger
Fachstelle Leben im Alter

Weitere Informationen und
Anmeldungen bei:

Trainer Oliver Müsse
Telefon 01 76 31425534

Fachstelle Leben im Alter,
Jill Wiesinger, Telefon 17 67 42

Altengerechte Quartiersentwicklung
Hammer Osten
Michelle Kroll, Telefon 9828176

oder unter: www.walkingclub-hamm.de

Männerzeit im FeidikForum - ein Angebot der altengerechten Quartiers- entwicklung Hamm-Mitte!

Da in der Regel die Herren eher selten die Angebote der altengerechten Quartiersentwicklung aufsuchen, freuen wir uns umso mehr, über den Erfolg dieser Runde berichten zu können.

Hochzeiten, Dullen, Füchse und Charly am Ende spielen eine wichtige Rolle. Richtig, es wird schwerpunktmäßig Doppelkopf gespielt. Seit mehr als einem halben Jahr ist jetzt schon jeden zweiten Donnerstag im Monat ab 15.00 Uhr „Männerzeit im FeidikForum“. Eine bunte Runde gutgelaunter älterer Herren von gerade Sechzig bis über Neunzig haben Spaß in wechselnder Besetzung. Doppelkopf ist der Normalfall, aber flexibel wie wir sind, gab es auch schon Skatrunden. Um Geld wird natürlich nicht gespielt, wir sind keine Glücksspieler. Spielstärke ist ziemlich unerheblich für den Spaßfaktor, vom Zocker, der gerne Damensolo spielt bis zum Gelegenheitsspieler, der weiß, dass die Kreuzdamen zusammenspielen, ist alles vertreten.

Pokale und Bestenlisten brauchen wir nicht. Für alkoholfreie Getränke und kleine Knabberereien ist gesorgt. Ziemlich spontan haben wir auch schon einen ordentlichen Grillnachmittag organisiert. Mit Grillwurst in der Hand konnten wir auf Karten verzichten. So ein bisschen quatschen können Männer auch. Wichtig! Wir sind keine feste, geschlossene Gruppe! Einfach Donnerstag um 15.00 Uhr ins FeidikForum, Feidikstraße 27 in 59065 Hamm kommen. Voraussetzung: Mann, Ü60 (keine Ausweiskontrolle), gute Laune.


■ Thordis Ohnrich



Die „Männerzeit im FeidikForum“ ist ein Angebot der altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Mitte

Nähere Informationen unter: 02381 91585103

Hier die nächsten Termine für die Herrenrunde:
12. Oktober, 9. November, 14. Dezember 2023
(jeweils donnerstags)



Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie kostenlos, unverbindlich, neutral und trägerunabhängig u.a. über

- Seniorenwohnungen
- Wohnraumanpassung (z.B.: Badumbau)
- Leistungen bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit
- Hilfsmittel (z.B.: Rollator, Haltegriffe)
- lokale Hilfs- und Entlastungsangebote
- Fragen zum Thema Demenz

Infos unter:
<https://www.hamm.de/wohn-und-pflegeberatung>

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Abteilung Wohnen und Pflege
Jürgen-Graef-Allee 2
59065 Hamm
Im Gesundheitscenter Bad Hamm im Maximare

Wohnberatung
Frau Liesegang Tel.: 02381 17-8103
Pflegeberatung
Frau Böttinger Tel.: 02381 17-8109
Termine nach telefonischer Vereinbarung



„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen



„Das Versprechen des Bienenhüters“ von Christy Lefteri

Christy Lefteri, geboren 1980, wuchs als Tochter zypriotischer Geflüchteter in London auf. Sie unterrichtete kreatives Schreiben an der Brunel University. 2016 und 2017 verbrachte sie die Sommermonate als Freiwillige in einem Flüchtlingslager in Athen, das von Unicef unterstützt wurde.

Die Geschichten der Flüchtlinge, die ihr bereitwillig über ihr Schicksal berichteten, inspirierten sie dazu, den Roman „Das Versprechen des Bienenhüters“ zu schreiben. Ihr zweiter Roman ist auch schon fertig, „Die Nacht der Zugvögel“.

Zum Inhalt: Das Buch handelt von Nuri, einem Bienenhüter und seiner Frau Afra, einer Malerin. Die beiden machen sich auf einen schweren Weg von Aleppo nach England, um dort vor den Schrecken des Krieges in Syrien zu flüchten.

Nuri hat mit seiner Familie als Bienenzüchter ein einfaches, aber gutes Leben in Aleppo geführt - bis das Undenkbare sein Leben und das seiner Familie veränderte. Der Krieg hatte sein Zuhause erreicht. Nuris kleiner Sohn Sami wird bei einem Bombenanschlag getötet, seine Frau Afra, die das miterleben musste, erblindet.

Sie müssen fliehen, um ihr eigenes Leben zu retten. Sie wollen es bis nach England schaffen.

Dort wartet hoffentlich Nuris Cousin Mustafa auf die beiden mit einem neuen Bienenstock. Die Trauer um

Sami und die Erinnerungen an ihr vorher erfülltes Leben begleiten sie auf dem langen Weg durch eine Welt, die nicht auf sie gewartet hat und selbst die Mutigsten verzweifeln lässt.

Die Geschichte der Flucht von Nuri und Afra wird erzählt in zwei Zeitebenen, in der Gegenwart und in der Vergangenheit, z.B. Vorkriegs- und Kriegszeit in Aleppo/Syrien. Der Weg durch die Türkei, dann durch Griechenland, sowie die Ankunft in London/England.

Christy Lefteri beschreibt eindringlich die Landschaften, die verschiedenen Länder und Persönlichkeiten. Wir erfahren anschaulich, was Geflüchtete durchgemacht haben auf ihrer ungewissen Reise, die unfreiwillig durch ganz Europa ging.

Ein Regime in Syrien, das ihr nicht passende Menschen vertreibt, enteignet und damit heimatlos macht. Ein Regime, das das Land zerstört und seine Menschen ggfls. tötet oder wie gesagt in die Flucht treibt, was auch ein Tod auf Raten sein kann.

Das Buch beeindruckt, liest sich flüssig und es bedrückt nachhaltig. Es ist keine einfache Lektüre, aber es lohnt sich, dieses Buch zu lesen. Es ist für uns alle wichtig, zu erfahren, was der Krieg mit dem Einzelnen machen kann und was er für ihn bedeutet. Wir erfahren in dem Roman von Christy Lefteri anschaulich, was es bedeutet, seine Heimat verlassen zu müssen, auf der Flucht zu sein und auf die Gnade anderer angewiesen zu sein. Eine nachhaltige Lektüre, die uns motivieren kann, sich mehr für Flüchtlinge einzusetzen.

„Die Dorfschullehrerin“ von Eva Völler

Eva Völler, geb. 1956, ist am Rande des Ruhrpotts aufgewachsen. Zunächst verdiente sie sich als Juristin ihr Geld, bevor sie ihr Hobby „Das Schreiben“ zum Beruf machte. Nach dem Erfolg der Ruhrpott-Saga wendet sie sich nun einem Gebiet Deutschlands zu, das seit vielen Jahren ihre Heimat ist.

Zum Inhalt: Die Berliner Helene lässt sich als Volksschullehrerin in ein westdeutsches Dorf nahe der Zonengrenze versetzen. In Kirchdorf, in Hessen, will sie nach der Flucht aus der DDR ein neues Leben beginnen. Schnell wird dem Leser klar, dass Helene keine einfache Vergangenheit haben muss. Zunächst hat sie große Probleme, sich in dem erzkatholischen Kirchdorf zurecht zu finden. Auch macht ihr der Erziehungsstil einiger Kollegen in der Dorfschule große Probleme. Sie engagiert sich jedoch, springt öfter für den Vertretungsunterricht ein und bald wird sie von allen sehr geschätzt, die Kinder lieben sie besonders. In ihrer freien Zeit geht sie oft zur Grenze und beobachtet das Geschehen mit Hilfe eines Fernrohres. Ihre Spaziergänge bleiben jedoch nicht unbemerkt. Schnell wird klar, dass etwas in ihrer Vergangenheit geschehen sein muss. Als Vertrauten findet sie den Landarzt Tobias, in den sie sich verliebt, aber bald muss sie feststellen, dass der Schatten ihrer Vergangenheit droht, sie einzuholen.

In dem Roman werden verschiedene Probleme angesprochen. Die Arbeit in der Schule in den 60er Jahren, die Beziehung der Eltern zu ihren Kin-

dern, die politische Entwicklung und das Vertrauen der Menschen untereinander. So erfährt der Leser nach und nach, was seit Helenes Fluchtversuch passiert ist, was mit ihrer Familie in der DDR geschieht und wie sich die politischen Schwierigkeiten auswirken.

Das Buch liest sich flüssig und ist gerade zum Schluss hin richtig spannend. Es überschlagen sich die Ereignisse und man fiebert mit, ob alles gut wird. Gut ist auch besonders im Anhang das Nachwort von Eva Völler und das Verzeichnis der wichtigsten Redewendungen in Plattdeutsch. Ein tolles Buch, das nachhaltig bedrückt, denn es gibt einen Teil unserer gemeinsamen Geschichte wieder. Allein die Vorstellung, in einem Gefängnis in der DDR gewesen zu sein, nur weil man in die Freiheit wollte, macht einen sprachlos. Wie menschenverachtend war es, das eigene Kind wegzunehmen und zur Adoption frei zu geben. Unvorstellbar, aber die Stasi war überall und wer sich gegen das Regime stellte, also nicht linientreu war, hatte das Nachsehen. Für mich ein sehr bewegender Roman, da ein Teil meiner Familie damals in der DDR gelebt hat und wir sie nur unter großen Auflagen besuchen konnte. Gut, dass das vorbei ist. Ich würde für diesen Roman 5 Sterne vergeben.

■ Lieselotte Bergenthal

Videoaufzeichnungen zu Buchbesprechungen können jederzeit im Internet unter www.literatur-um10.bockum-hoevel.de sowohl auf dem PC/Notebook als auch auf dem Smartphone angeschaut werden.



Der Spielertreff feiert seinen 1. Geburtstag



Vor einem Jahr wurde die Altengerechte Quartiersentwicklerin für Rhynern – Conny Schmidt – von Mitgliedern des Spaziertreffs angesprochen, ob man nicht einen Spielertreff organisieren könnte. Die beiden Damen, Jutta Rieks und Ute Krampe, erklärten sich auch sofort bereit, einen solchen Spielertreff ehrenamtlich zu leiten. Und somit fiel der Startschuss für ein überaus beliebtes Angebot, das zweimal monatlich im Heimathaus in Rhynern stattfindet.

Schnell wuchs die Gruppe der regelmäßigen Spielerinnen und Spieler auf 13 Personen an, die Tridom, Rummy Cup, Uno, Elfer raus und vieles mehr in geselliger Runde spielen. Zu jedem Termin gesellen sich auch vier bis fünf Personen dazu, die hochkonzentriert Doppelkopf spielen und um sich herum so ziemlich alles vergessen.

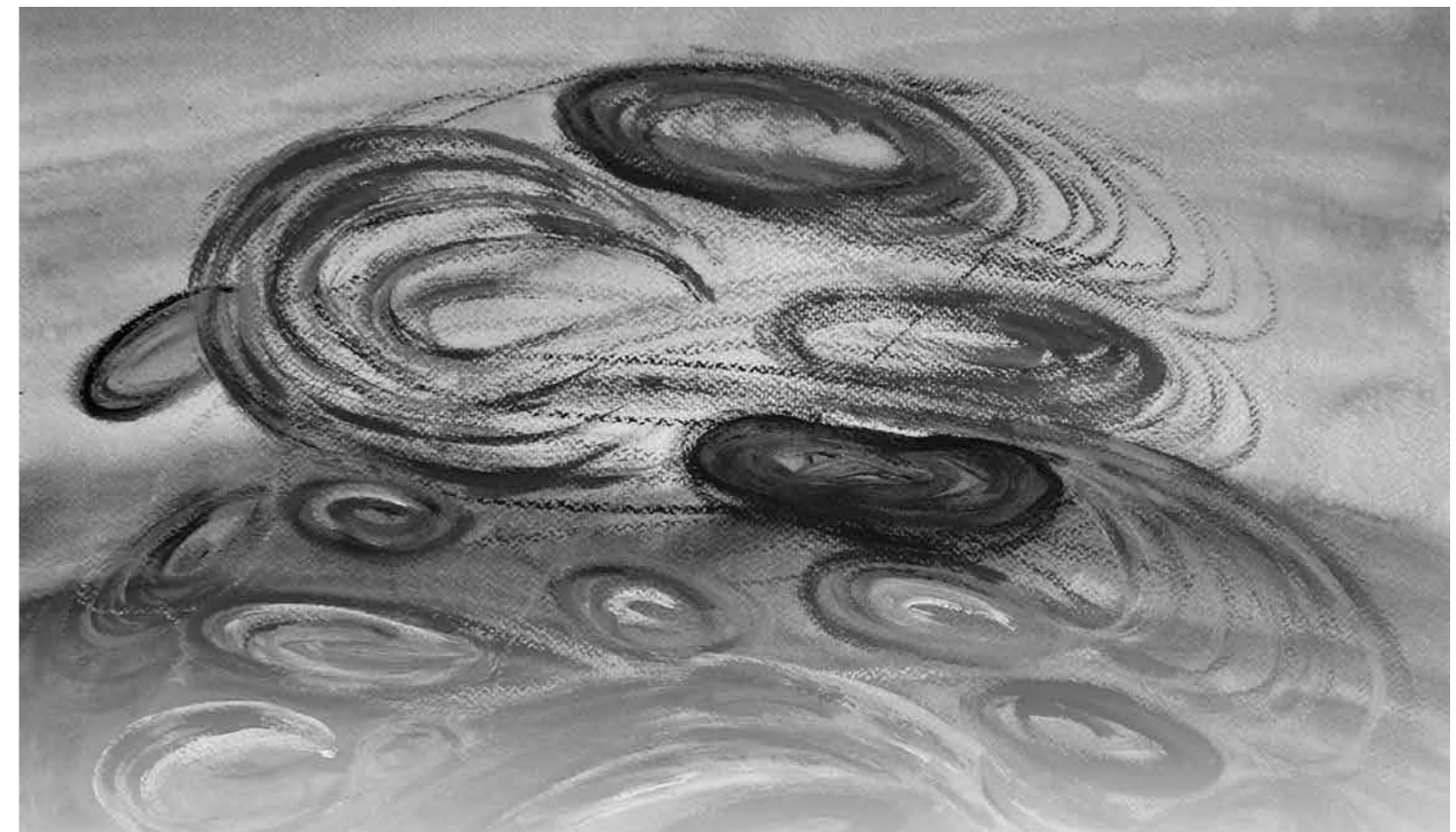
Das Jubiläum wurde natürlich mit dem einen oder anderen Glas Sekt, Gebäck und weiteren Leckereien gebührend gefeiert. Zu Recht sind die

ehrenamtlichen Leiterinnen besonders stolz darauf, dass der Spielertreff nicht einmal ausfallen musste!

Spielen Sie auch gerne Gesellschaftsspiele und möchten neue Leute kennenlernen? Dann kommen Sie gerne vorbei! Auch wenn Sie nicht spielen möchten, sind Sie zu Kaffee und Gebäck herzlich eingeladen.

■ Conny Schmidt

Der Spielertreff trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat von 14.00 – 16.00 Uhr und jeden 3. Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr im Heimathaus Rhynern, Unnaer Straße 16, 59069 Hamm. Das Angebot ist kostenlos. Eine gesonderte Anmeldung ist nicht nötig.



INSIDE-OUT

KUNST AUF DEM WEG ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Vernissage in der Galerie Mensing

15.10.2023 | 11 – 17 Uhr
Ostendorfstraße 2 – 8 | Hamm

+
Graffiti-
Aktion
mit **UZEY**

Vernissage in St. Agnes

22.10.2023 | 17 Uhr – zu sehen bis zum 18.11.2023
St. Agnes Kirche | Brüderstraße 45 | Hamm

hammer
bündnis
gegen
DEPRESSION

Das Seniorenkino ist zurück!

CINEPLEX
HAMM

Ab Oktober ist endlich das beliebte Seniorenkino im Cineplex Hamm wieder zurück! Jeweils am 3. Sonntag im Monat heißt es „Film ab!“. Der Eintritt inklusive Kaffee & Kuchen beträgt 8,90€.

Karten sind nur an der Kinokasse erhältlich, ein Onlineverkauf findet nicht statt. Der Vorverkauf für die erste Veranstaltung am 15. Oktober beginnt am Montag, den 2. Oktober. **Es besteht aber auch einmalig die Möglichkeit, die Karten für diesen Termin telefonisch am Vorverkaufstag ab 14.00 Uhr unter der Rufnummer 023 81 91 96 100 zu reservieren.** Am Veranstaltungstag selbst können dann zukünftig immer bereits auch Karten für die nächste Vorstellung erworben werden.

15. Oktober 2023

Im Taxi mit Madelaine / 91 Minuten

Die 92-jährige Madeleine ruft ein Taxi, um zu dem Altersheim zu gelangen, in dem sie fortan leben soll. Sie bittet den desillusionierten Fahrer

Charles an den Orten vorbeizufahren, die in ihrem Leben eine große Bedeutung hatten, um sie ein letztes Mal zu sehen. Allmählich kommt in den Straßen von Paris eine ungewöhnliche Vergangenheit zum Vorschein, die Charles zutiefst erschüttert und sein Leben verändert.

Er vertraut sich Madeleine daraufhin an, erzählt ihr davon, dass er ziemlich tief in Schulden steckt und nun auch noch kurz davor ist, seinen Führerschein zu verlieren. Und in der Ehe läuft es auch alles andere als rund. Madeleine ist nach 92 Jahren jedoch mit allen Wassern gewaschen und teilt ihre Lebensweisheiten mit Charles – der beginnt, die Dinge anders zu sehen.

19. November 2023

Ein Fest fürs Leben /

Länge 100 Minuten

Wenn es um den schönsten Tag im Leben eines Paares geht, sind die Wünsche oftmals größer als das Budget. Hochzeitsplaner Dieter (Christoph

Maria Herbst) hat die widersprüchlichen Vorstellungen seiner Kunden satt und möchte am liebsten alles hinschmeißen.

Seine Kund:innen haben ihm über die Jahre die letzten Nerven geraubt. Doch dann kommt es auch noch zu einem Stromausfall, die Steuerbehörde steht vor der Tür und es stellt sich heraus, dass einige der Lebensmittel längst das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben.

Remake der französischen Komödie „Das Leben ist ein Fest“ von Oliver Nakache und Eric Toledano („Ziemlich beste Freunde“).

17. Dezember 2023

Die Unschärferelation der Liebe /

Länge 92 Minuten

Greta (Caroline Peters) ist Schulsekretärin. Sie ist laut, impulsiv, spontan und einsam. Ein Schicksal, das sie mit dem Metzgermeister Alexander (Burghart Klaußner) teilt. Doch im Gegensatz zu ihr ist er ruhig, korrekt und liebt seine Routinen. Beide sehnen sich nach Liebe. Als sie eines

Tages an einer Bushaltestelle aufeinandertreffen und Greta Alexander unvermittelt in den Nacken küsst, ist es um beide geschehen. Aber die quirlige Greta ist Wahrhaftiges nicht gewohnt, weshalb sie dazu neigt, oft zu lügen.

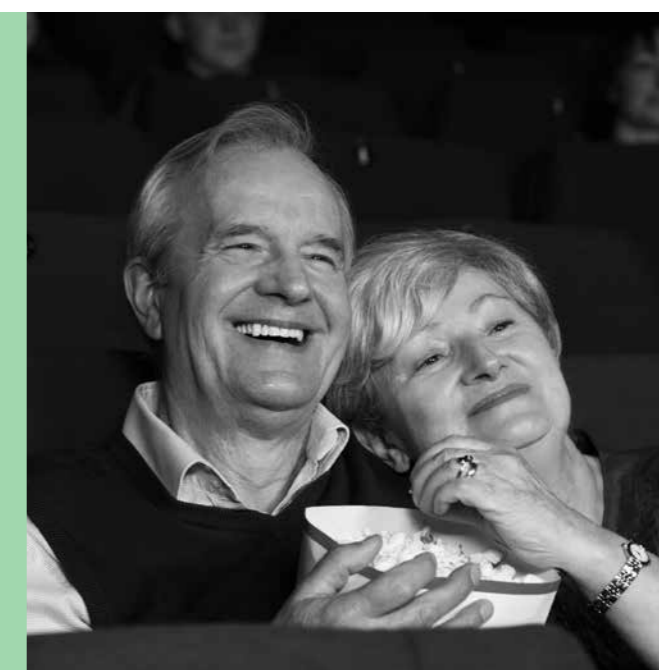
Alexander hingegen ist ein wahrheitsliebender Mensch. Trotz ihrer vielen Unterschiede beginnt zwischen ihnen eine Liebe, die beide wieder lebendig werden lässt. Und beide fragen sich, was sie noch vom Leben erwarten.

Der Film erzählt auf sensible Weise von Einsamkeit – und vom überraschend-schönen Gefühl, plötzlich eine Verbindung zu einem Fremden zu spüren. „Ich mag’s gern hier mit Ihnen“, heißt es noch relativ am Anfang. Und man kann gut nachempfinden, was damit gemeint ist.

Beginn aller Filme ist um 14.30 Uhr, Einlass ab 13.00 Uhr.

Foto unten rechts:

© Monkey Business - stock.adobe.com



Ludwig Freiherr Vincke auf Reisen: in Hamm

Das Stadtarchiv lädt ein...

Am 8. November 2023 findet im Stadtarchiv Hamm in Kooperation mit dem Landesarchiv NRW Abt. Westfalen, dem Verein für Geschichte und Altertumskunde Westfalens, Abt. Münster und der Historischen Kommission für Westfalen eine sehr spannende Veranstaltung statt.

„Der erste Oberpräsident von Westfalen (1774 – 1844) war ein rastloser Beamter, der die Hälfte seiner Arbeitszeit vor Ort bei den Menschen in Westfalen und nur die andere Hälfte am Schreibtisch in Münster verbrachte. Vor Ort, also auch in Hamm, traf er Honoratioren und Industrielle, Kommunalpolitiker und einfache Leute. Er schob zahllose Projekte an, die den Menschen zugutekamen, so den Bau von Straßen („Chausseen“), die erste Eisenbahnstrecke in Westfalen über Hamm, die Verbesserung der Landwirtschaft, die lokale Wirtschaft, die Versorgung von Menschen mit Behinderung und vieles mehr. Seine

Eindrücke, Erlebnisse und Begegnungen hielt er über 55 Jahre seines Lebens in seinem Tagebuch fest. Die Tagebücher werden zum überwiegenden Teil im Staatsarchiv Münster aufbewahrt. Ihnen kommt nicht nur ein Wert als Ego-Dokument zu, sondern sie sind auch für die politische und kulturelle Geschichte Westfalens von großer Bedeutung. Sie zeichnen ein intensives, lebensnahes und ursprüngliches Bild des Alltagslebens in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts.

Am 8. November 2023 ab 18.00 Uhr wollen wir Sie mitnehmen in diese Welt: Der Schauspieler Markus von Hagen liest interessante und spannende Passagen aus dem Tagebuch, die Hamm und seine Bewohnerinnen und Bewohner betreffen. Eine kurze Einführung in das Leben und die Projekte Vinckes ordnen die Passagen historisch ein. Im Anschluss wollen wir bei Wein, Wasser und Brezeln ins Gespräch kommen.

■ Franziska Rohloff

Veranstalter:
Stadtarchiv Hamm,
Landesarchiv NRW Abt. Westfalen,
Verein für Geschichte und Altertumskunde Westfalens, Abt. Münster und
die Historische Kommission für Westfalen

Ort: Technisches Rathaus,
Raum A3.005,
Gustav-Heinemann-Straße 10,
59065 Hamm

Der Eintritt ist frei.
Es ist keine Anmeldung notwendig“.

Kennenlern-Nachmittag mit dem Bezirksbürgermeister

Am 21. August fand im Haus der Begegnung in Bockum-Hövel ein äußerst erfolgreicher Kennenlern-Nachmittag statt. Die Veranstaltung wurde von der „altengerechten Quartiersentwicklung“ Karima Boufaida (Caritas Verband Hamm), die im Auftrag der Stadt Hamm tätig, ist organisiert. Dieser besondere Nachmittag zog die Teilnahme von 25 Personen an. Das Hauptziel dieses Treffens bestand darin, den Bezirksbürgermeister Klaus Jendriek persönlich kennenzulernen und Fragen zu stellen.

In einer herzlichen Atmosphäre hatten die Anwesenden die Gelegenheit, offene Fragen zu stellen und sich mit dem Bezirksbürgermeister auszutauschen. Die informelle Umgebung schuf die ideale Grundlage für einen konstruktiven und informativen Dialog.

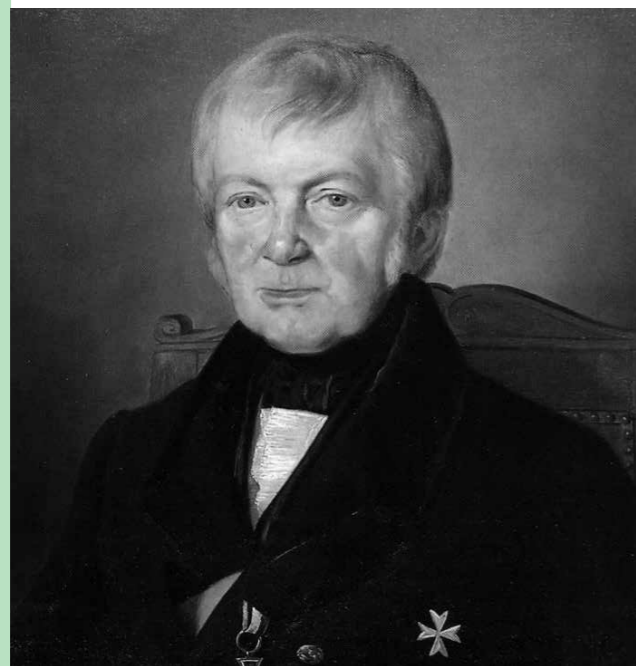
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer äußerten Fragen und Anliegen zu verschiedenen Themen, darunter die lokale Gesundheitsversorgung,

laufende städtische Bauvorhaben und die Schaffung von sozialen Treffpunkten in der Gemeinde. Die hohe Beteiligung und das rege Interesse zeugten von einem lebhaften Austausch.

Der enge Kontakt zwischen den Bürgerinnen und Bürgern und der Bezirkspolitik erwies sich als äußerst wertvoll. Die offene Kommunikation begleitet von Kaffee und Kuchen, trugen dazu bei, die Beziehung zwischen den Bürgern und den Verantwortlichen der Stadt zu stärken.

Insgesamt war der Kennenlern-Nachmittag ein lebendiges Beispiel für bürgernahe Veranstaltungen und zeigte die Bereitschaft der Politik, auf die Anliegen und Bedürfnisse ihrer Bürgerinnen und Bürger einzugehen. Diese Begegnung förderte das Verständnis und die Zusammenarbeit in der Gemeinschaft und wird zweifellos in der Zukunft wiederholt werden.

■ Karima Boufaida



Männerkochen im ELBK



„Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.“ Auguste Escoffier

Nachdem im August das Vorgespräch der Männerkochgruppe im Elisabeth-Lüders-Berufskolleg stattgefunden hat, konnte am 05. September endlich das Kochen mit zehn kochinteressierten Männern losgehen.

Die Motivation, sich zu diesem Kochkurs anzumelden, war ganz unterschiedlich. So gibt es Kursteilnehmer, die sehr wenige Kocherfahrungen mitbringen und bisher lediglich Wasser zum Kochen gebracht haben bis hin zu Männern, die ihre schon vorhandenen Kochkünste erweitern möchten. Die Besonderheit, dass der Kochkurs nur für Männer angeboten wird, spielte bei der Anmeldung eine wesentliche Rolle.

Viele Köche verderben den Brei... Von wegen!

Am ersten Tag brachte die Leiterin des Kurses, Maria Schmand-Averdung – selbst Lehrerin im Bereich der Hauswirtschaft am ELBK - verschiedene

Rezepte mit, die zunächst „theoretisch“ in der Gruppe ausgetauscht und besprochen wurden. Die Männer bekommen übrigens alle Rezepte für ein Nachkochen in den eigenen vier Wänden ausgehändigt, sodass sie nach dem Kurs über ein Repertoire an Rezeptideen verfügen.

Viele Kursteilnehmer lernten dabei neue Gerichte und Lebensmittel kennen, die man Zuhause ganz einfach zubereiten kann. Ein Kursteilnehmer kannte zum Beispiel noch keinen Hokkaido-Kürbis und hatte auch noch nie einen Kürbis zubereitet oder gar probiert. Er freute sich über seine Aufgabe, eine Hokkaidokürbissuppe in seiner Kleingruppe zuzubereiten. Die Männer teilten sich in fünf kleine Gruppen ein. Jede Gruppe bereitete verschiedene Gerichte zu, die dann nach dem Kochen in der Gemeinschaft zusammen verköstigt wurden.

Hier ein kleiner Einblick in die Speisekarte:

Gruppe 1: Hokkaidokürbissuppe, Chili Schnitzel, Apfeltraum

Gruppe 2: Überbackenes Schweinefilet mit Waldpilzsoße, Griechisches Gemüse, Schmand-Kartoffel Gratin
Gruppe 3: Cremige Käsesuppe (mit Rinderhack), Vollkornbrötchen, Buttermilch-Blechkuchen
Gruppe 4: Lachsquiche mit Broccoli
Gruppe 5: Holländer – Eintopf

Das Kochen in der Gemeinschaft machte allen Kursteilnehmern sehr viel Spaß und jeder hatte sein eigenes Erfolgserlebnis. Einige kochten zum ersten Mal ein eigenes Gericht und ein Kursteilnehmer freute sich ganz besonders darüber, dass er nun endlich weiß, was das „Pürieren von Speisen“ bedeutet. Obwohl die Männer zunächst noch etwas unsicher in ihren Küchenabschnitten starteten und skeptisch waren, ob ihnen die Zubereitung der Gerichte nach Rezeptanweisung auch gelingen würde, waren alle positiv überrascht, dass alles so reibungslos und gut verlaufen ist. Bis auf eine kleine Brandblase am Finger gab es keine Probleme oder Verletzungen. Die Männer hatten alle pünktlich ihre Gerichte fertig, sodass nach dem Kochen ein vielfältiges Buffet angerichtet und verspeist werden konnte.

Die Männer freuen sich schon sehr über die nächsten zwei Kochtermine am 12. September und am 17.

Oktober und möchten bis dahin die Rezepte zuhause nachkochen.

Eine Rezeptidee möchten wir gerne mit Ihnen teilen und wünschen Ihnen viel Freude beim Nachmachen!

Das Männerkochen ist in Angebot der Fachstelle Leben im Alter in Kooperation mit dem Seniorenbeirat.

■ Meryem Öztöp



Apfeltraum

300 g	Äpfel	Waschen, schälen, vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden.
20 g	Zucker	Äpfel in Zucker und Wasser andünsten. Abkühlen lassen.
125 ml	Wasser	
75 g	Löffelbiskuits	In eine Auflaufform geben, darüber träufeln, die gedünsteten Äpfel darüber verteilen.
200ml	Apfelsaft	
150 g	Sahne	
1 TL	Vanillezucker	Vermischen und steif schlagen.
150 g	Quark	Zu einer glatten Masse verrühren und die Sahne unter heben.
125 g	Mascarpone	
70 ml	Milch	Gleichmäßig über die Äpfel geben und glatt streichen.
1 EL	Honig	
1 EL	Kakao	Über die Masse sieben.

Zu Weihnachten kann man den Apfeltraum mit 1 TL Zimt bestreuen

(SCMA, M. Schmand-Averding, März 2022)



Es kann nicht nur die Sonne scheinen...

Ja, im Urlaub wollen wir unbedingt schönes Wetter genießen – es kann nicht warm genug sein. Die Sonne muss vom Himmel brennen, damit wir zu Hause beweisen können, dass das Urlaubswetter bestens war. Regen, Nebel und „graue Suppe“ stimmen die Menschen übel gelaunt.

Ich wohne in unserer Stadt in einem ländlichen Bereich und ich habe mir angewöhnt, bei jedem Wetter alle Eitelkeiten abzulegen und auch bei Regen und Wind raus in die Natur zu gehen. Ich begegne Menschen, die glücklich ihre Hunde ausführen. Die Tiere springen in die Pfützen und waten durch den Matsch, die Schnauze verschlammt und das Fell tiefend nass.

Für mich ist es hier herrlich schön. Das Knistern und Knastern, wenn der Regen auf das Blattwerk der Bäume tropft. Dort das Rauschen unserer Ahse, das Gurgeln und Plätschern. Gerade versteckt sich eine Entenfamilie am Ufer und wartet vielleicht auf

besseres Wetter. Es ist einfach schön, draußen zu sein!

Die dicken Tropfen fallen auf die Grashalme, alles glänzt zartgrün und die Luft duftet frisch und klar. Ein paar brauen Blätter segeln schwerfällig unter der Last des Regenwassers auf die Erde. Man erahnt schon den nahenden Herbst.

Vermummt stampfe ich durch Wald und Flur, auf dem Kopf meinen etliche Jahre alten Gummihut. Ich glaube, ich sehe damit schon recht komisch aus und in der City würde man bestimmt einen Bogen um mich machen. Aber hier draußen kümmert sich niemand um mein Aussehen. Auch die Vögel kümmern sich nicht um meine Kleidung. Sie sitzen unter dem nassen Blätterdach und zwitschern mir zu. Selbst das Bächlein rauscht fröhlich weiter und wir genießen zusammen die würzige Luft.

Menschen aus der Mitte unserer Stadt nennen dieses Wetter vielleicht „Schmuddelwetter“. Mag sein, dass sie die falsche Kleidung anhaben und der Wind bläst ihnen den Regenschirm aus der Hand. An den Autos und Bussen läuft das Wasser herunter. Ein Auto fährt vorüber und spritzt gleich mehrere Fußgänger auf dem Gehweg nass. Schimpfend und gestikulierend gehen sie weiter. Ich kann verstehen, dass sie übel gelaunt sind. Aber es kann doch nicht nur die Sonne scheinen...

■ Angelika Pikosz



Jetzt in der S-Vorteilswelt freischalten und von S-Cashback profitieren – auch lokal in Hamm.

Bezahlen Sie einfach mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) oder Ihrer Sparkassen-Kreditkarte bei teilnehmenden Partnern und sichern Sie ganz automatisch Geld-zurück-Vorteile.



Jetzt freischalten, die S-Vorteilswelt und weitere Vorteile entdecken:
sparkasse-hamm.de/s-vorteilswelt

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Hamm**

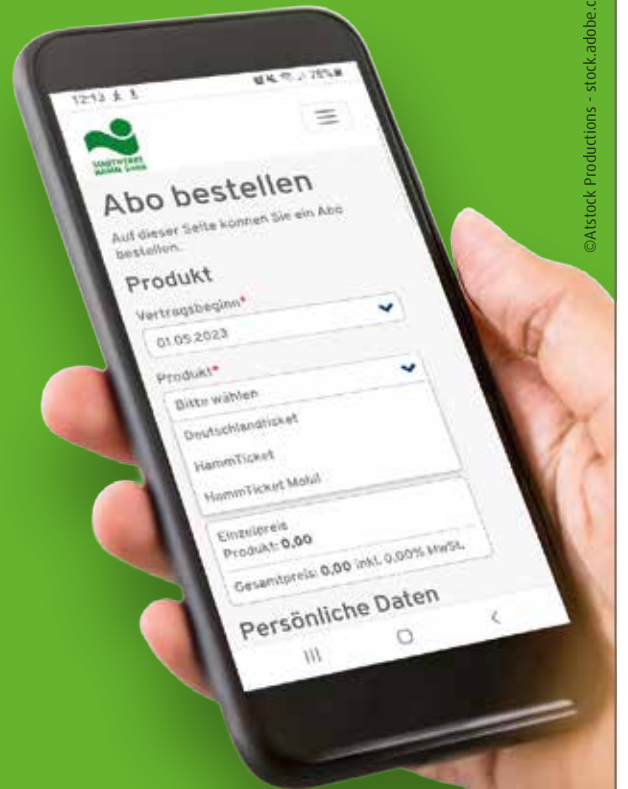
Stadt Hamm, Postfach 2449 59061 Hamm
PVST, DPAG, Entgelt bezahlt, 64166

©Atstock Productions - stock.adobe.com

mit uns

kommen Sie immer gut an

Jetzt
Deutschlandticket
und
HammTicket
online bestellen



Scannen
& bestellen



Infos und Bestellung auf:
www.stadtwerke-hamm.de/abo-online



**STADTWERKE
HAMM GmbH**