

Unser Programm - Themen und Termine

30.05.23, 15.00 Uhr, FWZ

Generationen im Wandel Teil 2

Siehe oben

Referentin: Annika Sprunk

13.06.23, 15.00 Uhr, FWZ

Lachen ist gesund für Körper, Geist und Seele

Lachen ist gesund und ist Gesundheitsvorsorge pur:

Es werden Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stress und Ängste abgebaut, das Immunsystem gestärkt und eine positive Grundstimmung begünstigt, um nur einige der nachgewiesenen Auswirkungen zu benennen.

Erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag mehr über die Hintergründe und die vielfältigen positiven Wirkungen des Lachens auf den Körper, die Seele und den Geist und lassen Sie sich mit spielerischen Lachübungen zu einem herzlichen, entspannenden Lachen anregen.

Referentin: Veronika Spogis, Lachyogalehrerin

20.06.23

Semester – Abschlussfahrt

kostenpflichtig

Anmeldung und Beratung:

Thordis Ohnrich (Quartier Mitte)

02381/ 91585103

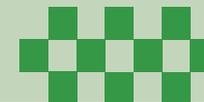
Conny Schmidt (Quartier Rhyern)

02385 4375928

Michelle Kroll (Quartier Uentrop)

02381 9828176

Hammer Akademie 55+



Programm Frühjahrssemester 2023

Impressum
Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Titelbild: © Claudia Paulussen - Fotolia.com
Innen: © Thorsten Hübner, Stadt Hamm
Auflage: 500 Exemplare
Januar 2023



Weitere Infos:
[www.hamm.de/
aelterwerden-in-hamm.html](http://www.hamm.de/aelterwerden-in-hamm.html)



Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.





Bildung kennt kein Alter!

Bürgerinnen und Bürger, die im Ruhestand die neu gewonnene Zeit nutzen wollen oder Ältere, die neugierig geblieben sind, möchten sich in Themen fortbilden, die ihnen am Herzen liegen.

Das offene Angebot der altengerechten Quartiersentwicklung Hammer Akademie 55+ möchte mit Vorträgen und Workshops zu ganz unterschiedlichen Lebensbereichen und Themen Lust auf das gemeinsame Lernen und Erleben machen. Im **Frühjahrssemester** erwartet Sie Wissenswertes, Lustiges und Überraschendes.

Tagungsort:

Freiwilligenzentrale Hamm (FWZ)
Südstraße 29, 59065 Hamm

Kosten: **20,- Euro** für das gesamte Semester.

Die Dauer der Vorträge beträgt ca. 90 Minuten.

Quartiersentwicklung Hamm-Mitte,
Uentrop und Rhynern

Unser Programm - Themen und Termine

07.03.2023, 14.00 Uhr, FWZ

Programmvorstellung und Kennenlernen

15.00 Uhr

Gibt es Gott und wenn ja wie viele?

Knapp 39% der Menschen in Hamm haben einen ‚Migrationshintergrund‘. Das bedeutet auch: viele bringen andere religiöse Vorstellungen mitbringen als die uns gewohnten. Andererseits kehren immer mehr Alt-Eingesessene den Kirchen den Rücken. - Mit dem Thema widmen wir uns einer der zentralen Fragen unseres Zusammenlebens: aus welchen Grundüberzeugungen (welchem Glauben) heraus handle ich?

Referent: Otmar Rütter

21.03.2023, 15.00 Uhr, FWZ

Rassismus

„Alle Schwarzen können singen und Basketball spielen.“

Obwohl wohl die meisten von uns von sich behaupten würden, keine Vorurteile zu haben, wird bei näherem Hinsehen doch klar – niemand ist frei davon. Das ist aber völlig in Ordnung, wenn man offen dafür ist, sich damit auseinander zu setzen und bereit dazu, daran zu arbeiten.

In diesem Mitmach-Vortrag geht es darum, sich und die eigenen Schubladen besser kennen zu lernen und auf diesem Weg Vorurteile auf der zwischenmenschlichen und gesellschaftlich-kulturellen Ebene abzubauen.

Referentin: Alexandra Herl

04.04.23, 15.00 Uhr, FWZ

Recht hat – wer heilt!

Alternative Heilmethoden/

Selbstheilungskräfte

Schulmedizin - Alternativmedizin

Nach 40 Jahren Tätigkeit als überzeugter Allgemeinmediziner, leidenschaftlicher Alternativmediziner (Homöopathie-Akupunktur-Naturheilverfahren) und Kneipp-Arzt werden die Grundlagen, Widersprüche, Gemeinsamkeiten und viele Erfahrungen Thema des Vortrages von Dr. med. Jürgen Voogd sein. Letztendlich sind alle Verfahren auf die Selbstheilungskräfte angewiesen.

Referent: Dr. Voogd

Kneipp-Verein e. V. Hamm

18.04.23, 15.00 Uhr, FWZ

Stilberatung

„Stil in der Kleidung ist ein Statement an sich selbst und eine Wertschätzung an das Gegenüber.“

Wie Sie geschickt kombinieren oder mit kleinen Details große Wirkung erzielen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Gerne können Sie ein Kleidungsstück (z.B. Tuch, Jacke, Blazer oder ähnliches) mitbringen und die Möglichkeit nutzen, direkt Tipps mitzunehmen.

Referentin: Carmen Homann

02.05.23, 15.00 Uhr, FWZ

Letzte Hilfe

Letzte Hilfe - Was ist das überhaupt? Kann ich das, eine Sterbebegleitung?

Das Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos. Wir verdrängen es oft, bis es zu spät ist. Erst dann kommt die Frage auf: Hätte ich nicht noch etwas tun können?

Dieser Vortrag soll Lust darauf machen, sich mit dem Thema intensiver beschäftigen zu wollen. Der Vortrag soll Grundwissen vermitteln und Sie ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Referentin: Ulla Spork

16.05.23, 15.00 Uhr, FWZ

Generationen im Wandel Teil 1

Ziemlich viel los in unserer Gesellschaft – viele Perspektiven und Meinungen – Und dabei entwickelt sich unsere Gesellschaft technologisch rasant weiter. In dem Vortrag wird dargestellt, wie sich das Nebeneinander der unterschiedlichen Generationen aktuell entwickelt und welche Auswirkungen das auf uns alle haben kann.

Dabei werden wir praktisch und anschaulich die verschiedenen Wertesysteme kennenlernen und uns im zweiten Teil mit den Bedürfnissen und Ansprüchen der unterschiedlichen Generationen beschäftigen.

Referentin: Annika Sprunk