

## Unser Programm - Themen und Termine

**28.05.2024, 15.00 Uhr, FeidikForum  
Märchen**

Jeder Frühling hat bekanntlich nur einen Mai! Da muss man jeden Tag nutzen, um etwas Schönes zu unternehmen. In diesem Fall gilt es zauberhaften Erzählungen zu lauschen. Die Erzählerin Petra Strassdas wird einige der schönsten Märchen vom Frühling und vom Neubeginn frei interpretieren und vortragen.

Referentin: Petra Strassdas

**11.06.2024  
Abschlussfahrt**

kostenpflichtig

**Anmeldung ab dem 16.01.24 nur telefonisch:**

**Thordis Ohnrich** (Quartier Mitte)

02381/ 91585103

**Conny Schmidt** (Quartier Rhynern)

02385 4375928

**Michelle Kroll** (Quartier Uentrop)

02381 9828176



**Hamm:**  
elephantastisch!

**Hamm:**  
elephantastisch!

## Hammer Akademie 55+



## Programm Frühjahrssemester 2024

Impressum  
Stadt Hamm  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Titelbild: © Claudia Paulussen - Fotolia.com  
Innen: © Thorsten Hübner, Stadt Hamm  
Auflage: 100 Exemplare  
Januar 2024



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

 **Mayday** Rhynern e.V.

**Älterwerden in Hamm!**  
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.

Wir finden den Weg. Gemeinsam.  
**Outlaw**  
Gesellschaft für Kinder- und Jugendhilfe gGmbH

 **DRK-Senioren-Stift Mark GmbH**



## 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:

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstraße 27, 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

**20.02.2024, 14.00 Uhr, FeidikForum**  
Programmvorstellung und Kennenlernen

**15.00 Uhr, FeidikForum**  
**Liebe, Beziehung und Sexualität im Alter –  
Darüber redet man nicht, oder doch?**

Liebe, Beziehung und Sexualität im Alter  
Darüber redet man doch nicht?

Oder doch? Sexualität und Beziehungen im Alter sind oft ein Tabu Thema. Dabei kann es unsere Lebensqualität und Zufriedenheit steigern. Welche Zusammenhänge es gibt, was sich mit zunehmendem Alter verändert und warum es kein Tabu Thema sein sollte erfahren Sie bei der Veranstaltung von der Sexualpädagogin und Heilpädagogin Monika Neuhaus.  
Referentin: Monika Neuhaus

**05.03.2024, 15.00 Uhr, FeidikForum**  
**Feldenkrais**

Feldenkrais® ist eine Methode, in der wir unsere Bewegung erforschen, um unsere Beweglichkeit im Denken, Fühlen und Handeln zu erweitern bzw. zu erhalten.

„Wie“ bewegen wir uns? Welche Körperregionen nehmen nicht so teil an der Bewegung wie sie es könnten? Kann da auch „nur“ die Vorstellung einer Bewegung helfen?

Referentin: Sabine Kieserling  
FELDENKRAIS@Lehrerin

**19.03.2024, 15.00 Uhr, FeidikForum**  
**Die Alchemie der Pflanzen –  
Geburts- und Schicksalspflanzen?**

Metaphysische Betrachtungen von Pflanzen und ihren Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag oder Leben. Eine kleine Einführung in die Spagyrik und davon ausgehend Einblicke in Geburtspflanzen oder sogar Pflanzen die mit unserem Schicksal in Verbindung stehen. Teilnehmer dürfen gerne mitrechnen und anhand von Beispielen staunen.  
Referentin: Melanie Gutte

**02.04.2024, 15.00 Uhr, FeidikForum**  
**Eine Reise in die Welt der Wildkräuter**

Frühling – Die Natur erwacht  
Die Frühlingssonne lockt die ersten Kräuter aus dem Boden. Junge Kräuter sind im Frühling besonders zart und fein und stecken voller Lebenskraft, die auch uns nach einem Winter mit neuer Energie zu füllen vermag. Lassen Sie sich mit auf eine Reise in die Welt der Wildkräuter nehmen und erfahren Sie alles über die vielen Möglichkeiten, wie wir die Kraft der Kräuter für uns nutzen können.  
Referentin: Anja Liesegang

**16.04.2024, 15.00 Uhr**  
**„Blüh wie das Veilchen im Moose –  
Mein Poesiealbum“**

Referentin: Ute Böning, Pfarrerin  
Ev. Kirchenkreis Hamm.

**30.04.2024, 15.00 Uhr, FeidikForum**  
**Konflikte sinnvoll nutzen**

Konflikte begegnen uns täglich - im Beruf, in der Familie, unter Freunden - doch statt sie zu fürchten, können wir sie auch als Chance sehen. Der Vortrag zeigt Ihnen Strategien und Techniken Konflikte im Alltag als Motor für Veränderungen und starke Beziehungen zu betrachten. Lernen Sie mit uns neue Perspektiven zu Konfliktdenken kennen.  
Referentin: Annika Sprunk

**14.05.2024, 15.00 Uhr, FeidikForum**  
**„Wie kommst Du denn darauf?“ –  
effiziente Fragetechniken im Alltag**

Erweitern Sie mit uns in diesem Vortrag ihr kommunikatives Repertoire:  
Fragenstellen ist eine Kunst, die auch ein paar Techniken und Werkzeuge braucht, um nutzbar zu sein.  
Informationen gewinnen, Entscheidungsfindungen optimieren und Probleme und Missverständnisse klären - alles eine Frage der richtigen Fragetechnik.  
Referentin: Annika Sprunk