

## Unser Programm - Themen und Termine

**24.10.2023, 15.00 Uhr, FWZ**

**Krieg und Krisen -  
der richtige Umgang mit unseren Ängsten**

Auch 2023 beschäftigt uns weiterhin der Krieg in der Ukraine sowie gesellschaftliche Krisen wie die Energiekrise mit u.a. finanziellen Folgen. Auch Corona und die Auswirkungen haben bei einigen Menschen Spuren hinterlassen. Dazu kommt vielleicht auch noch unsere ganz persönliche Krise. In diesem Mitmach-Vortrag versucht die Systemische Therapeutin i.A. aus Rhyern mit Ihnen zusammen herauszufinden, wie erlernt werden kann, trotz allem gut damit zu leben.

Referentin: Kerstin Glunz, Systemische Therapeutin

**07.11.2023, 15.00 Uhr, FWZ**

**Entspannungstechniken**

Es werden verschiedene Entspannungstechniken für einen konstruktiven Umgang mit Stress vorgestellt. Entspannung hat viele Facetten.

Schwerpunkt ist die Methode des Autogenen Trainings. Neben der Theorie wird anhand kleiner praktischer Übungen gezeigt, wie man in kurzer Zeit zur Entspannung finden kann.

Referentin: Roswitha Schürmann

**21.11.2023, 15.00 Uhr, FWZ**

**Es wird geflunkert...**

Über Hamm gibt es eine Menge zu erzählen! Das weiß niemand besser als die charmant-chaotische „Büddchen-Besitzerin“ Lore Schummelowski. Doch leider lässt sie sich gern auf den Flügeln ihrer Fantasie forttragen und nachher kann kaum jemand wissen, ob die Geschichten wahr sind, oder ob nicht doch reichlich Flunkereien dabei waren.

In kleinen Teams eingeteilt werden die Gäste darüber abstimmen, ob man Lores Behauptungen über Hamm Glauben schenken mag oder ob man sie für „glatt gelogen“ hält.

Referentin: Petra Strassdas

**05.12.2023, 15.00 Uhr, FWZ**

**„Stadtführung in Hamm? Was willst du denn da zeigen?“**

Ralf Jägermann berichtet aus dem anekdotenreichen Leben eines Gästeführers.

Er zeigt aber auch Luftbildaufnahmen des Hammer Fotografen Hans Blosser und erläutert den historischen Werdegang seiner Heimatstadt.

Referent: Ralf Jägermann

**12.12.2023**

**Abschlussfahrt**

kostenpflichtig

elephantastisch  
**Hamm:**

elephantastisch  
**Hamm:**

## Hammer Akademie 55+



**Ausgebucht**

## Programm Herbstsemester 2023

Impressum  
Stadt Hamm  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Titelbild: © Claudia Paulussen - Fotolia.com  
Innen: © Thorsten Hübner, Stadt Hamm  
Auflage: 50 Exemplare  
Juli 2023



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

 **Mayday Rhyern e.V.**

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

 **DRK-Senioren-Stift Mark GmbH**

**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

**29.08.2023, 15.00 Uhr, FWZ**

**„Das Darunter sieht man nicht – die Geschichte der Unterwäsche“**

Lieselotte Herwig beschäftigt sich mit vielen Themen, mit dem Thema „Frau“ besonders gern und aus vielen Perspektiven heraus, gesellschaftlich, rechtlich oder eben auch modemäßig.

Und natürlich gehört immer der Mann dazu. Wie auch in diesem Thema, das bildlich und mit viel Humor auf das verweist, was „Mann“ nicht sah, und über das „Frau“ nicht einmal sprechen durfte. So vieles hat sich geändert und es lohnt sich, einen dankbaren Blick darauf zu lenken, was uns die Mode heute mit ihren Materialentwicklungen für Bequemlichkeit ermöglicht, und die Gesellschaft geöffnet hat für einen freien und selbstverständlichen Umgang mit unserem Körper.

Referentin: Lieselotte Herwig

**12.09.2023, 15.00 Uhr, FWZ**

**Selbsteilungskräfte aktivieren und das eigene Energiefeld stärken**

Manchmal kann es so einfach sein, die eigenen Abwehrkräfte zu stärken und das Energiefeld, welches uns umgibt und Aura genannt wird, zu unterstützen.

Ein Vortrag mit einfachen Erklärungen in die Grundlagen, und einer kurzen Einführung in die Bereiche Energie, Aura und einige Selbstheilungstechniken die jeder Laie sofort umsetzen kann, um sein Wohlbefinden zu stärken  
Referentin: Melanie Gutte

**26.09.2023, 15.00 Uhr, FWZ**

**Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht**

Unfall, Krankheit oder Alter kann dazu führen, dass ich meine Angelegenheiten vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr selbst regeln kann. Gerade in solchen Situationen müssen häufig Entscheidungen getroffen und Unterstützung organisiert werden. Für diese Fälle der rechtlichen Vertretung empfiehlt es sich eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung zu erstellen. Dieses kann ergänzt werden mit einer Patientenverfügung.

Was es mit diesen Verfügungen auf sich hat und was bei der Erstellung zu beachten ist, soll Inhalt der Veranstaltung sein.

Referent: Ludger Meyer, Rechtlicher Betreuer, Katholischer Sozialdienst e.V.

**10.10.2023, 15.00 Uhr, FWZ**

**Johannisloge Zum hellen Licht – Ein Vortrag über eine Freimaurerloge**

1791 wurde in Hamm die Freimaurerloge „Zum hellen Licht“ gegründet. Toleranz, Brüderlichkeit und Menschlichkeit sind seitdem die Themen, mit denen sich die „Brüder“, wie sich die Mitglieder gegenseitig nennen, selbst vervollkommen und auch gesellschaftlich am „Tempel der Humanität“ bauen wollen. Dass die Loge solange Bestand hat, liegt daran, dass sie sich ständig erneuert und auch demokratisiert hat – trotz oder gerade wegen ihrer Rituale, die Freimaurern oft den Ruf eines „Geheimbundes“ eingebracht haben. Das „Geheimnis“, ob es damit tatsächlich etwas auf sich hat, lüftet Gisbert Sander, Meister vom Stuhl (Vorsitzender) der Hammer Freimaurerloge.  
Referent: Gisbert Sander