

Hamm:

Das Fenster

Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

1/2010



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zehn Jahre sind inzwischen seit der so genannten „Millennium – Hysterie“ vergangen. Erinnern Sie sich noch? Schon viele Monate vor dem Wechsel in das Jahr 2000 wurden Befürchtungen laut, ob denn unsere in fast allen Bereichen von Technik und Computer gesteuerte Lebensumwelt den Übergang von 1999 nach 2000 auch schadlos überstehen könne oder ob viele Systeme schlichtweg ihren Dienst versagen und wir sprichwörtlich von einer auf die andere Sekunde im Dunkeln stehen würden?

Passiert ist letztlich gar nichts. Sektkorken knallten wie immer, Leuchtraketen stiegen in den Himmel auf und das Licht brannte auch weiterhin. Diejenigen, die mit der Hysterie ohnehin nichts anzufangen wussten, sahen sich bestätigt. Pessimisten atmeten tief durch

und hatten anschließend genug Zeit, die angelegten Notvorräte nach und nach wieder abzubauen.

Zehn Jahre sind, rückblickend betrachtet, ein scheinbar sehr kurzer und schnell verflogener Zeitraum. Im Zuge unserer schnelllebigen Zeit, die beinahe täglich mit neuen technischen Entwicklungen und immer kleineren, dafür leistungsfähigeren Gerätschaften aufwartet, kommt – überspitzt beschrieben - der Gedanke an die technischen Möglichkeiten des Jahres 2000 beinahe einem Rückfall in mittelalterliche Zeiten gleich. Das Internet, heute die größte und meistgenutzte Kommunikationsplattform, stand noch in den Kinderschuhen, Handys waren im Vergleich zur heutigen Generation schwer und klobig, Flachbildfernseher gab es in noch keinem Haus-

halt und die nette Dame an der Kasse im Supermarkt gab im Regelfall noch per Hand den auf der Ware angebrachten Preis ein, anstatt alles blitzschnell mit einer Handbewegung „einzuscannen“.

Auch Computerkurse für ältere Menschen waren noch „Sonderangebote“. Das alles hat sich in zehn Jahren nachhaltig verändert. Allein die Freiwilligenzentrale Hamm hat in den zurückliegenden sechs Jahren ihres Bestehens 108 PC – Schulungen durchgeführt, darunter viele für ältere Menschen!

Und was erwartet uns in den nächsten zehn Jahren?

Ihnen allen eine schöne Weihnachtszeit und ein gutes und gesundes Jahr 2010.

Die Redaktion

Impressum:

Herausgeber:

Stadt Hamm, Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration

Redaktion:

Andreas Pieper, Altenhilfe
Petra Rasche, Altenhilfe

Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, B. Deinert, U. Halbe,
H. Kürpick, A. Isenberg-Pfützenreuter,
U. Schwarz

Auflage: 8.500
Ausgabe 1/2010

Titelbild:

Werner Boesen

Layout, Satz und Druck:

Vermessungs- und Katasteramt
Achenbach Druck, Hamm

Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.
N. Pake, Tel.: 02381/377722
E-Mail: pake@hamm-magazin.de

Leserzuschriften, Be- oder Abbestellungen:

Altenhilfe/A. Pieper
Sachsenweg 6
59073 Hamm
Tel.: 02381/17-6761

Grußwort des Oberbürgermeisters



Verehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Das Jahr 2009 klingt langsam aus und sicherlich halten auch Sie in dieser Zeit Rückschau auf das vergangene Jahr.

In diesem Jahr konnten wir wieder gemeinsam viele Maßnahmen und Projekte in unserer Stadt Hamm erfolgreich umsetzen.

Ein ganz besonderes Erlebnis für unsere Stadt Hamm waren dabei sicherlich die Feierlichkeiten zum Geburtstag des Landes NRW vom 26. bis 28. Juni in Hamm.

Dank der Hilfe von vielen tausend ehrenamtlich und hauptamtlich tätigen Menschen aus unserer Stadt war dies ein beeindruckendes Erlebnis, dass den zigtausenden Besucherinnen und Besuchern noch lange Zeit in sehr guter Erinnerung bleiben wird.

Im Jahre 2009 haben wir aber auch die Seniorenarbeit im Rahmen des Planungsprozesses „Neues Altern in der Stadt (NAIS)“ konsequent weiterentwickelt und dazu z. B.

auch in einigen Stadtteilen „Bürgerforen“ durchgeführt, um mit Ihnen gemeinsam Ihre Bedürfnisse und Wünsche für ein seniorengerechtes Leben im Alter in unserer Stadt Hamm zu besprechen.

Die Stadt Hamm stellt sich damit den Anforderungen und Chancen, die sich durch das stetige Ansteigen der Anzahl der älteren Einwohner in unserer Stadt ergeben.

Viele Angebote in der Stadt Hamm – insbesondere im Seniorenbereich – wären ohne das große ehrenamtliche Engagement unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger überhaupt nicht leist- und finanzierbar.

Daher haben wir am 16. November auch die neuen Räumlichkeiten der „Freiwilligenzentrale Hamm“ im Universa-Gebäude an der Südstraße 29 in Hamm-Mitte eröffnet.

In diesen neuen 414 qm großen Räumlichkeiten ist jetzt ein „Beratungs- und Begegnungszentrum“ entstanden, in denen nicht nur die „Freiwilligenzentrale Hamm“ untergebracht ist, sondern auch das „Seniorenbüro des Seniorenbeirates“ und wo weiterhin auch Beratungen und Schulungen für Menschen mit Behinderungen sowie für Menschen mit Migrationshintergrund stattfinden können.

Mit Blick auf den demografischen Wandel darf ich Sie

bitten, sich auch weiterhin aktiv an der Stadtentwicklung zu beteiligen und damit zum erfolgreichen und friedvollen Zusammenleben der Generationen und Kulturen in unserer Stadt Hamm beizutragen.

Ich wünsche Ihnen allen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins neue Jahr und viele schöne Augenblicke und Erlebnisse im Jahre 2010.

Ihr

Thomas Hunsteger-Petermann
Oberbürgermeister

Inhalt	Seite
Seniorenbeirat eröffnet Büro in der Freiwilligenzentrale Hamm	4
Mitglieder des Seniorenbeirates	4
5 Jahre offenes Seniorenfrühstück im Hammer Süden	6
Die Stadtbücherei	7
Fortbildung für Ehrenamtliche auf Schloß Oberwerries	8
„Klein Maxi“ neuer Mitbewohner in der Wohngemeinschaft Amaile-Sieveling-Haus	10
Caritas – Seniorenreisen 2010	11
Mit Biss!	12
Ein bisschen süße Nostalgie	13
Neues Begegnungs- und Beratungszentrum der Freiwilligenzentrale Hamm feierlich eröffnet	14
Senioren im Internet auf hamm.de	16
Seniorenarbeit in Heessen	18
Mit dem Deutschen Roten Kreuz sorgenfreie Reisen in das In- und Ausland unternehmen	20
Weihnachten 1949 - Schöne Bescherung	22
Das Brot	23
Rezension	23
Hamm ist eine schöne Stadt	24
Rate mal, wer dran ist? So schützen sie sich vor Betrügern und Trickdieben	26
Info – Telefon der Polizei Hamm für Senioren	26
Zum neuen Jahr	28
Friede und Gruß	29
Steuererklärung ja oder nein? – Kostenfreier Steuercheck hilft Rentnerinnen und Rentnern	31
Das Gesundheitsamt informiert: Schweinegrippe: Fakten, Infos und Empfehlungen	32
Kino für Senioren	34
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 35

Seniorenbeirat eröffnet Büro in der Freiwilligenzentrale Hamm

Am Mittwoch, den 20. Januar 2010, wird um 11:00 Uhr das Seniorenbüro im Rahmen einer kleinen Feierstunde in der Freiwilligenzentrale im Univer-sa-Haus, Südstraße 29, offiziell eröffnet.

Die Mitglieder des Seniorenrates werden zukünftig folgende offene Sprechstunden anbieten:

dienstags und donnerstags von 10:00 - 12:00 Uhr sowie mittwochs von 15:00 – 17:00 Uhr.

Das Büro ist ab dem 20.01.2010 unter folgenden Nummern zu erreichen:

Telefon: 8760048,
Fax: 8718963

Dort hat der Seniorenbeirat stets ein offenes Ohr für die Belange der Seniorinnen und Senioren der Stadt Hamm.

Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind zur Eröffnung und dem sich anschließenden Tag der offenen Tür recht herzlich eingeladen.



Karl-Ernst Weiland,
Vorsitzender des
Seniorenbeirates

Mitglieder des Seniorenbeirates

Stadtbezirk	Name	Telefon
Hamm-Mitte	Marie Luise Streit	02381/23373
	Karl Ernst Weiland	02381/50531
Rhynern	Annemarie Brauckmann	02385/2156
	Hans-Ulrich Schwanitz	02381/53695
Uentrop	Frank Mattern	02381/50291
	Heinrich Thomas	02381/82694
Heessen	Karl Bielemeier	02381/38358
Bockum-Hövel	Hans Heinlein	02381/75208
	Rosemarie Teßmer	02381/64839
Herringen	Heide Klaus	0175/3436138
	Bruno Burchert	02381/461203
Pelkum	Magdalene Schulze	02381/401721
	Rosemarie Marx	02381/401355
Kath. Kirchengemeinde	Heinrich Markhoff	02381/71430
Ev. Kirchengemeinde	Valentine Rückert	02381/63007
AG Wohlfahrtsverbände	Kurt Sperling	02381/920500
	Bernward Kesting	02381/871120

5 Jahre offenes Seniorenfrühstück im Hammer Süden

Viel Lob, vor allem für die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Arbeitskreises „Offene Seniorenarbeit im Hammer Süden“, gab es im Oktober anlässlich des fünfjährigen Jubiläums des offenen Seniorenfrühstückes im Gemeindesaal Liebfrauen.

Ehrengäste wie Bezirksvorsteher Wolf Köhler und Gemeindepfarrer Ralf Dunker hoben in ihren Ansprachen unter anderem die Bedeutung und Wichtigkeit des inzwischen weit über die Grenzen des Hammer Südens bekannten Angebotes für den Stadtteil hervor.

Wolfgang Müller, Leiter des Amtes für Soziale Integration und Ulrike Tornscheidt sprachen ihren Dank im Namen der Stadt aus, erinnerten an die Anfänge des Frühstückes und dankten auch den ehrenamtlichen Helferinnen der ersten Stunde.

Dorothea Schäfer, Ingrid Schäfer, Ingrid Teichmann, Helga Westermann, Heidi Hoffmann, Rolf Hoffmann, Ursula Halbe, Gudrun Bergmann und Elisabeth König, die derzeit Aktiven des VDK, der Frauengemeinschaft und Gemeindecaritas Liebfrauen, wurden an-



schließend mit einem kleinen Präsent namentlich geehrt.

Nachdem sich alle Frühstücksgäste an dem wie immer reichhaltig gedeckten Frühstücksbuffet gestärkt hatten, wurde auf die nächsten 5 Jahre angestoßen.

Anlässlich des Jubiläums kamen auch wieder einmal die guten Kontakte zur Bodelschwinghgrundschule zum Tragen. Schon mehrfach zuvor hatten Schülerinnen und Schüler die Seniorinnen und Senioren mit musikalischen Darbietungen erfreut und waren auch der Einladung zum gemeinsamen Frühstück gefolgt. So auch an diesem besonderen Vormittag.

Gisbert Büsse, von Beginn an Gast beim Südeiner Seniorenfrühstück, hatte zudem noch eine besondere Überraschung für die Anwesenden. Seit Jahren leitet er mit viel Engagement ehrenamtlich die von ihm mit aufgebaute Holzwerkstatt

der Bodelschwingschule. Die beeindruckenden, von den Kindern gefertigten Holzarbeiten konnten bewundert und käuflich erworben werden. Guten Absatz fand vor allem die Vielzahl der gefertigten Holzherzchen, deren Erlös wiederum der Holzwerkstatt zu gute kommt.

Den Ehrenamtlichen selbst war es an diesem Tag ein Anliegen, den Gästen für ihre jahrelange Treue, Anerkennung und Wertschätzung zu danken.

Als symbolisches Dankeschön wurde jedem Gast eine Rose mit auf den Heimweg gegeben.

Am Ende freuten sich alle Beteiligten über eine gelungene Veranstaltung.

Der Blick ist nun wieder nach vorne gerichtet, denn das 10 jährige Jubiläum kommt bestimmt.

Ulrike Tornscheidt

Die Stadtbücherei

Als es mich 1953 als Rheinländerin nach Hamm verschlug, mein Mann, Physiker, bekam eine Stelle bei der WDI, ging es mir so, wie dem Brasilianer, der an der Buchbesprechung über Migranten in Hamm teilnahm und von den „verschlossenen“ Westfalen sprach. Ich merkte ebenfalls: mit denen muss man erst einen Sack Salz essen!

Eine Tochter -5 Jahre- hatte ich schon, das zweite Kind war „im Kommen“, und so war ich sehr ans Haus gebunden, mehr, als mir lieb war. Von Kindheit an eine Leseratte, tat ich erstmal das, was mir als Entspannung blieb, ich suchte die Stadtbücherei auf. Damals war sie noch gegenüber vom Stadtmuseum in der Museumsstraße (heute Stadthausgalerie). Ich glaube, ich zahlte damals pro Bücherausleihe 10 oder 20 Pfennige.

Da unser Geldfundus als gerade fertig gewordene Studenten, Ausgebombte und zuletzt Flüchtlinge nicht allzu groß war, war das eine angenehme Perspektive zum Bücherkauf. Ich bin einfach jemand, der ohne Bücher nicht leben kann! Tagsüber fehlte mir zum Lesen die Zeit, aber abends wurde damals noch ohne Fernseher und Ähnlichem- das Lesen ein Ritual.

Natürlich wurden später die interessantesten Bücher gekauft, aber ich blieb der Stadtbücherei treu, denn heute, im Alter, denkt man oft, wozu

wieder alles kaufen? Man liest es sowieso nur noch einmal und ich habe schon kistenweise Bücher an Altersheime verschenkt, wertvollere Bücher und die Fachbücher meines Mannes nach dessen Tod der Bücherei spendiert. Die Bücherei ist gut sortiert oder besorgt, was gebraucht wird. Sehr überrascht war ich, als ich ein Buch über Bug auf Rügen, das ich bei meinem Aufenthalt dort sah, aber nicht kaufen konnte („Rügens geheime Landzunge“ Verschlusssache Bug) in der Bücherei vorfand. Bei so etwas „Ausgefallenem“ hatte ich damit nicht gerechnet. (Bug auf

Rügen, wo ich als junge Studentin kriegsverpflichtet war, war ein Seefliegerhorst und mein letzter Ort vor der Flucht vor den einrückenden Russen im Krieg.)

Schade, dass die Bücherei ihr gut erreichbares Domizil verlässt. Sicher wird alles moderner und großzügiger werden im neuen Haus, aber auch so gemütlich?

Also erstmal „Tschüss“ nach 56 Jahren Treue und einen guten Neuanfang!

Annette Isenberg-Pfützenreuter

Hamm:
Zentralbibliothek

30.12.2009
Zentralbibliothek Ostentalallee
Ade!

11.00 – 13.30 Uhr
Zauberin Sarah

13.30- 14.30 & 17.00-17.30 Uhr
Vorlesen, Rätseln, Fühlkistenspaß

14.30 - 17.00 Uhr
Zauberer Ludgero

15.30, 16.30 & 17.30 Uhr
Stefan Holtkötter
Münsterlandkrimi-Lesung

Wir verabschieden uns mit einem Programm für Alle

18.00 Uhr
Abschiedsgruß und Umtrunk mit dem Oberbürgermeister

19.00 Uhr
Laternenumzug zum Heinrich-von-Kleist-Forum

Weitere Informationen:
Zentralbibliothek
☎ 17-5750 / 5751
www.hamm.de/stadtbuecherei

Herausgeber: Der Oberbürgermeister der Stadt Hamm

Fortbildung für Ehrenamtliche auf Schloss Oberwerries

Bei besten spätherbstlichen Temperaturen und schönstem Sonnenschein fand in diesem Jahr die traditionelle Fortbildung der ehrenamtlich in der Altenarbeit tätigen Menschen in der Stadt Hamm statt. Trotz des schönen Wetters folgten ca. 100 Menschen der Einladung des Amtes für Soziale Integration und der Volkshochschule, um sich weiterbilden zu lassen.

Nach einer kurzen Begrüßung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Wolfgang Müller, Leiter des Amtes für Soziale Integration und Andreas Pieper, der den Programmablauf kurz vorstellte, ging es direkt an die Arbeit.

Vier Arbeitsgruppen standen dabei zur Auswahl: Kreatives Gestalten – Bastelarbeiten zur Jahreszeit (Referentin: Claudia Wiesner), „Internet – Forensiker“ – Über Betrugsfallen im Internet (Referent: Karl – Heinz Wolf); Lustiges und Heiteres aus dem Gehirnjogging (Referentin: Eva-Maria Anslinger) und „Haut und Haar - Wie



viele Pflegeprodukte braucht der Mensch?“ (Referentin: Monika Kieserling).

Unter uns, fast wären mir gar nicht mehr alle Themen eingefallen, doch mit Hilfe des Gehirnjoggings wird das nun in Zukunft kein Problem mehr sein. Denn schon 5 Minuten Gedächtnistraining am Tag reichen aus, um das Gehirn fit zu halten. Die fast 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Arbeitsgruppe hatten die Gelegenheit, verschiedene

Techniken für das Training des Gehirns kennen zu lernen und auch direkt auszuprobieren.

In der Gruppe der „Internet – Forensiker“ ging es vielleicht nicht ganz so lustig zu, denn



immerhin ging es ja auch um ein ernstes Thema. Denn nachdem die Gruppe über die verschiedenen Ausführungen und ergänzende Geräte (Drucker, Scanner, Tastatur, Modem DSL-Splitter, etc.) und deren

Notwendigkeit diskutiert hatte, ging es darum, wie man sich und seine Daten am besten vor Missbrauch von außen schützen kann. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, wichtigste Voraussetzung ist aber immer auch ein gut funktionierendes Antivirenprogramm. Zudem sollten nicht alle Dateien, die man per Mail bekommt, geöffnet werden und vor allem sollte man unter keinen Umständen seine Daten an Fremde versenden, schon gar nicht, wenn es um Geheimzahlen für Bankgeschäfte oder ähnliches geht.

Schon fast eine Tradition und immer wieder gerne gebucht ist das Angebot, sich im Bereich der kreativen Gestaltung neue Ideen für die eigenen Gruppen mitgeben zu lassen. Hier wurden auch in diesem Jahr wieder wunderschöne weihnachtliche Dekorationen erstellt.

In der Gruppe „Haut und Haar – Wie viel Pflege braucht der Mensch“ ließen es sich die über 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur bei

gegenseitigen Massagen des Gesichts und der Kopfhaut gut gehen. Vielmehr ging es darum, sich auch wieder bewusst zu machen, dass in vielen Pflegeprodukten nicht immer nur



gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe enthalten sind.

Hier lohnt sich auch mal der Blick auf das Kleingedruckte, wo die unterschiedlichen Inhaltsstoffe verzeichnet sind. Nicht immer hält also die Werbung, was sie verspricht und oft ist vielleicht das einfachere und althergebrachte Produkt, zum Beispiel die gute alte Kernsei-

fe, die bessere Wahl. Doch all diese Tipps konnten leider fehlendes oder ergrautes Haupthaar nicht wieder im alten Glanz erstrahlen lassen, wahrscheinlich lag dies allerdings

an der zu kurzen Zeitspanne, die zur Verfügung stand.

Über die vielfältige Arbeit des Seniorenbeirates in der Stadt Hamm berichtete der Vorsitzende Karl-Ernst Weiland und Klaus Pichler, Kriminalhauptkommissar bei der Polizei in Hamm, stellte anschaulich und ausführlich das Projekt „Sicherheitspartner der Kriminal- und Verkehrsprävention“ vor.

Für ihre ungeteilte Aufmerksamkeit während der Fortbildungseinheiten wurden alle, Teilnehmerinnen, Teilnehmer, Dozenten und Organisatoren anschließend nicht nur mit Kaffee und Kuchen, sondern auch mit einem wunderschönen Sonnenuntergang, der das Schloss in ein fast märchenhaftes Licht tauchte, belohnt.

Simone Laqua



„Klein Maxi“ neuer Mitbewohner in der Wohngemeinschaft Amalie-Sieveling-Haus am Alten Uentropen Weg

An vielen Stellen und Plätzen ist mittlerweile das „elefantöse Wahrzeichen“ unserer Stadt zu bewundern. Dank Anneliese Hellbeck, Ehrenvorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Hammer Frauenverbände, darf sich die bunte Elefantenherde nun über weiteren Nachwuchs freuen.

„Klein Maxi“ heißt der tapfere grün - bunte Bursche, der zukünftig alle Besucher der Wohngemeinschaft Amalie-Sieveling-Haus am Alten-Uentropen-Weg freundlich Willkommen heißen wird. Doch wie kam es dazu?

Pfarrer Pothmann aus der Gemeinde war die Idee zuge- tragen worden, dass das schöne Gelände rund um das Amalie - Sieveling - Haus und die Wohngemeinschaft als Standort zur Aufstellung des Hammer Wahrzeichens ganz prima geeignet seien. Davon hörte Frau



Hellbeck am Vortage ihres 89. Geburtstages und überlegte nun, wie aus dieser Idee auf dem besten und schnellsten Wege Wirklichkeit werden könne.

Schnell zum Hörer gegriffen, Erkundigungen eingeholt und

die Idee vorgetragen. Und siehe da: nur einen Tag später, am Tage ihres Geburtstages, konnte Frau Hellbeck aus den Armen von Maxi - Park Geschäftsführer Jörg Rogalla einen neuen Mitbewohner der Wohngemeinschaft in Empfang nehmen.

In den folgenden Wochen wurde „Klein Maxi“ von Margret Haumann, Mitbegründerin der Grünen Damen, künstlerisch gestaltet und bemalt.

Noch wartet er auf seinen festen Platz, doch schon bald wird er die Besucher auf einem eigens angefertigten Gestell vom Balkon aus herzlich begrüßen.

Andreas Pieper
Fotos: Werner Boesen



Urlaub 2010 – Reisen im besten Alter Caritas-Seniorenreisen 2010 – Der neue Katalog ist da!



Erholung pur erleben Sie von der Nord- und Ostsee bis zum Bodensee.

Neben den beliebten „Reiseklassikern“ wurden wieder neue Reiseziele im In- und Ausland aufgenommen.

Unsere zahlreichen Angebote bieten Busfahrten zu verschiedenen Badeorten und Flugreisen nach Spanien, Portugal und Griechenland.

Caritas-Reisen bieten die Chance, Urlaub in Gemeinschaft zu erleben und in einer Gruppe schöne und erholsame Tage in ausgesuchten seniorenfreundlichen Hotels und Pensionen zu verbringen.

Unsere Reisen werden von erfahrenen und geschulten Caritasmitarbeiterinnen begleitet, die Ihnen bei Fragen und Problemen hilfreich zur Seite stehen und das Freizeitprogramm mit Ihnen gestalten.

Der neue Reisekatalog ist zu erhalten:

- in der Geschäftsstelle des Caritasverbandes Hamm, Franziskanerstraße 3, 59065 Hamm
- im Altenheim St. Josef, Buschkampstraße 3-5, 59077 Hamm
- im Altenheim St. Vinzenz-Vorsterhausen, Im Josefswinkel 2, 59067 Hamm

- im „Cafe zum Offenen Ohr“, Hohenhöveler Straße 27, 59075 Hamm
- in den Büros der „Ambulante Caritas-Pflegedienste Hamm“, Brüderstraße 33 und Karlsplatz 2
- bei den Vorsitzenden der Caritaskonferenzen in den Pfarrgemeinden

Erholung und Entspannung sind wichtig, besuchen Sie uns bald, wir freuen uns auf Sie!

Auskünfte und Anmeldungen bei Frau Heute mittwochs und donnerstags in der Zeit von 9.00 – 12.00 Uhr, Tel.-Nr. 02381/ 144-123



MIT-BISS TERMINE 2010

BEGINN 20.00 UHR, EINLASS 19.00 UHR

14. JANUAR 2010

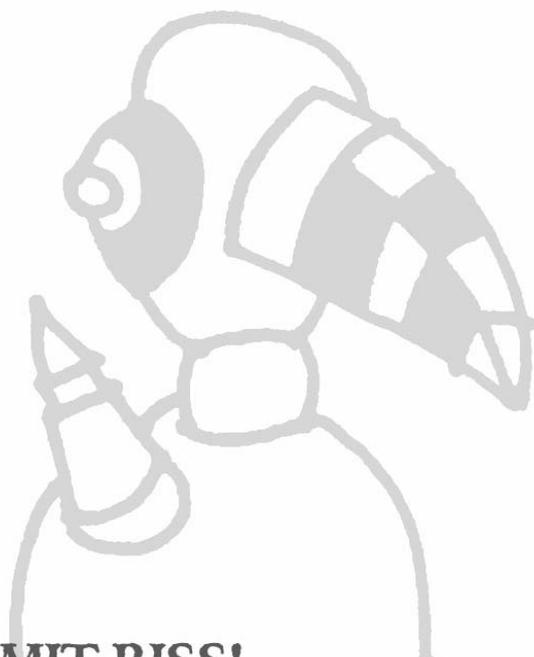
PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER
MEDIZINER / AUTOR

25. FEBRUAR 2010

ERIKA PLUHAR
SCHAUSPIELERIN / AUTORIN

OTMAR ALT STIFTUNG
OBERE ROTHE 3, 59071 HAMM-NORDDINKER
KARTENVORBESTELLUNG: TEL.: 02388/2114

! S S I B I T W I T



MIT BISS! EINE VORTRAGSREIHE DER OTMAR-ALT-STIFTUNG

Veranstalter: Otmar-Alt-Stiftung Tel. 0 23 88 / 21 14
Obere Rothe 7 Fax 0 23 88 / 36 14
59071 Hamm atelier@otmar-alt.de

Eintritt: 15,- € · 12,- € für Mitglieder

Diese Veranstaltung wird unterstützt durch: Westfälischer Anzeiger · Stadwerke Hamm · Sparkasse Hamm
Best Western Premier Hotel Krautkrämer · Druckerei Hasselbeck
Diese Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit dem Büro Sascha Hellen (www.saschahellen.de)

Ein bisschen süße Nostalgie

Neulich war mein Enkelkind bei mir. Draußen war das Wetter zum Hunde kriegen (Regen, Sturm, einfach unangenehm!). Das Kind überredete mich, im Fernsehkinderkanal einen „Work – Shop“ anzuschauen. „Wir basteln tragbaren Schmuck zum knabbern oder aufessen!“

Da kamen die guten Lakritzschnecken zum Zug! Aus der Schnecke wurde ein Herz geformt und richtige, harte Zuckerbomsen wurden in einer Plastiktüte mit einer Nudelrolle zerkleinert. In das Herz aus Lakritz wurden nun die Krümel drapiert und 20 Minuten im Ofen gebacken. Nach dem Abkühlen war es ein ansehnliches Schmuckherz. Eine Lakritzschnecke wurde entrollt und als Kette für den Anhänger genommen. Es war wirklich ein wunderschöner Knabberschmuck.

Viele erinnern sich sicher noch an die Salmiakpastillensterne auf jedem Handrücken, die wir uns als Kinder anklebten und stundenlang abschleckerten. War eine tolle Sache!

Wenn die Eltern mal früher aus dem Haus waren, machten wir Kinder öfter „Karamellen“. Zucker in die Pfanne und zum schmelzen bringen bis er braun wurde, mit Milch oder Sahne abgelöscht und auf Pergamentpapier abgekühlt ergab es leckere Bonbons und wir Kinder waren glücklich!

Mutter roch es sofort, wenn sie nach Hause kam. Es gab schon eine Ansage mit erhobenem Zeigefinger. Nicht gut für die Zähne und Zucker war auch ein Lebensmittel, das mehr Geld kostete. Es gab damals weniger Süßigkeiten und wenn einen der „Süße – Wahn“ überkam, so ging man schon mal mit dem Finger in den Marmeladen oder Honigtopf. Selbst der Zuckertopf war vor Kinderfingern nicht sicher und man stillte seinen Süßhunger eben auf diese Art und Weise.

Wenn man einkaufen geschickt wurde, schaute man sehnsüchtig auf die großen Glasbonbonbehälter. Hatte der Besitzer einen guten Tag, bekam man eine Süßigkeit geschenkt und deshalb ging man ganz gerne zum Lebensmittelgeschäft.



Heute ist das Angebot an Süßigkeiten doch sehr groß und Kinder haben auch bestimmte Sachen, die sie gern schluckern. Habe mich mal firm gemacht! Phantasie, um aus Süßem etwas Tolles zu zaubern, hat man heute also auch. Ich gehe jetzt zum Kindergeburtstag. Dort gibt es eine Negerkurstorte und ich lass es mir schmecken.

Angelika Pikosz

Angst vorm Renovieren?!

Sauber und akkurat verschönern wir Ihr Zuhause und leisten viel mehr als Sie von einem Maler erwarten. Auf Wunsch

- räumen wir Ihre Möbel um
- putzen wir Ihre renovierten Räume blitzblank
- waschen wir Ihre Gardinen und hängen sie auf

Unsere fachkundige Beratung erfolgt in Ihren Räumen. Tapeten, Teppichböden und Farben suchen Sie bequem vor Ort aus. Unser konkretes Angebot bietet Ihnen Sicherheit. Wir halten Termine ein, haben kompetente Mitarbeiter und strengen uns jeden Tag erneut an, unsere Kunden zufrieden zu stellen - versprochen! Können wir etwas für Sie tun?



Telefon 0 23 81 - 46 25 18

Neues Begegnungs- und Beratungszentrum der Freiwilligenzentrale Hamm feierlich eröffnet

Die Freiwilligenzentrale Hamm, die am 1. Juli 2003 eröffnet wurde, blickt voller Stolz auf eine sehr erfolgreiche Bilanz ihres mittlerweile sechsjährigen Bestehens. Als kompetente Anlauf-, Beratungs- und Kontaktstelle für ehrenamtliches und freiwilliges Engagement in der Stadt Hamm leistet sie sehr gute und allorts anerkannte Arbeit für das Gemeinwohl, die ihre Lebendigkeit aus der in dieser Form einmaligen und partnerschaftlichen Zusammenarbeit zwischen der Arbeitsgemeinschaft „Hammer Frauenverbände“ und der Stadt Hamm als gemeinsame Träger dieser Einrichtung zieht.

Getreu dem Leitmotiv „Wir reichen Menschen die Hand, damit sie sich engagieren können“, besuchten bislang fast 3.000 Bürgerinnen und Bürger die Freiwilligenzentrale Hamm, um sich von dem selbst ausschließlich ehrenamtlich tätigen Beraterinnenteam informieren zu lassen. 805 Frauen, Männer und Jugendliche konnten bislang in überwiegend



soziale Bereiche vermittelt werden (u.a. Senioreneinrichtungen, Schulen, Kindergärten, Hilfe und Unterstützung in Familien, bei alleinstehenden älteren Menschen etc.). Insgesamt 667 Personen wurden im angeschlossenen Internetcafé in 108 durchgeführten PC – Kursen im Umgang mit PC und Internet geschult.

Die Freiwilligenzentrale Hamm beteiligt sich zudem an

vielfältigen interkulturellen und intergenerativen Aktionen in der Stadt Hamm. Als ein sehr gelungenes Beispiel ist hier das Projekt „Seniorenbegleiter“ zu nennen, das aktuell bereits zum 3. Mal in Kooperation mit dem Elisabeth – Lüders – Berufskolleg und dem Deutschen Roten Kreuz durchgeführt wird. Inzwischen mehr als 50 Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 11 und 12 haben außerschulisch und in ihrer Freizeit an dieser Qualifizierung teilgenommen, um ältere Menschen in ihrem Alltagsleben unterstützen und begleiten zu können.

Als ein echter Glücksfall erwies sich dabei die Gelegenheit der Anmietung von Räumlichkeiten der UniVersa Immobilien AG im „UniVersa - Haus, wo sich zuletzt ein Gaststättenbetrieb (ehem. AMADEUS) befand.



Um den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Hamm in den weiter wachsenden Bereichen Freiwilligen-, Senioren- Behinderten- und Migrationsarbeit einen zukunftsorientierten und langfristig gesicherten Treffpunkt im Herzen der Stadt zu schaffen, konnte hier nach umfangreichen Umbauarbeiten ein mehr als 400m² großes und barrierefrei zugängliches Beratungs- und Begegnungszentrum einschließlich eines großen Internetcafes geschaffen werden.

Hier bestehen nun neben der persönlichen Beratung und Information zahlreiche neue Möglichkeiten der Begegnung, Kooperation und interdisziplinären Zusammenarbeit. So werden auch der Senioren – und der Behindertenbeirat eigene Büros in diesem Begegnungszentrum erhalten, der große Sitzungsraum bietet zahlreiche Möglichkeiten einer multifunktionalen Nutzung (auch für Sprachkurse, Seminare und Sitzungen).

Zur feierlichen Wiedereröffnung hatten sich zahlreiche Gäste und Gratulanten aus den verschiedensten Bereichen der Politik, der Wirtschaft, von Wohlfahrts- und Sozialverbänden, der Kirchen, der Verwaltung etc. etc. eingefunden, um das neue Beratungs- und Begegnungszentrum persönlich in Augenschein zu nehmen.

Oberbürgermeister Thomas Hunsteger – Petermann unterstrich in seiner Begrüßungsansprache die besondere Bedeutung ehrenamtlichen Engagements für die Stadt Hamm. Ingrid Wolf vom Leitungsteam der Freiwilligenzentrale und Wilma John, Vorsitzende des Fördervereins, ließen die Aufbaujahre der Freiwilligenzentrale noch einmal Revue passieren und dankten den vielen Gönnern und Sponsoren für ihre tatkräftige Unterstützung.

Pfarrer Lothar Brieskorn, der auch schon am 1. Juli 1993 die



Räume der Freiwilligenzentrale an der Bismarckstraße eingeweiht hatte, erinnerte an anfängliche Bedenken der Kirchen, deren Arbeit in den Gemeinden in vielfältigen Beziehungen auf ehrenamtliche Mithilfe angewiesen ist. Heute sei längst klar geworden, dass mit der Freiwilligenzentrale Hamm kein Konkurrent, sondern ein echter Partner in Sachen Ehrenamt und freiwilliges Engagement herangewachsen sei.

Nutzen Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Gelegenheit zu einem persönlichen Besuch.

Die Öffnungszeiten sind
montags
von 10.00 – 12.30 und
14.30 – 16.30 Uhr,
dienstags
von 14.30 – 16.30 Uhr und
donnerstags
von 10.00 – 12.00 Uhr.

Telefonisch ist die Freiwilligenzentrale Hamm unter der Rufnummer 87 600 45 zu erreichen.

Anschrift:
Freiwilligenzentrale Hamm
Südstraße 29
(Erdgeschoss Universa Haus)
59065 Hamm

Andreas Pieper
Fotos: Werner Boesen,
Winfried Wenning



Senioren im Internet auf hamm.de

Wussten Sie schon, dass Sie die Seniorenzeitschrift „Das Fenster“ auch als Internetausgabe auf Ihren Rechner laden können? Die Seite <http://www.hamm.de/senioren.html> macht's möglich. Die „Fenster“-Ausgaben ab Ausgabe 3/2006 können Sie hier in Ruhe noch einmal betrachten.

Auch Hinweise auf größere Veranstaltungen, wie zuletzt zum Seniorenflugtag, sind dort bisweilen zu finden.

Der Seniorenbeirat darf natürlich nicht fehlen und ist mit einigen Unterseiten vertreten.

Außerdem gibt es einen Auf-

zur Pflege, zur Wohnberatung und zur Seniorenplanung gehören auch dazu.

Und dann gibt es natürlich auch noch den „Wegweiser für Senioren“ in elektronischer Form, der noch einmal geballte Informationen für Seniorinnen und Senioren enthält. Aufgeteilt in die sechs großen Informationsblöcke

- Bildung, Kultur, Freizeit
- Finanzielle Hilfen
- Seniorenplanung
- Gesundheit
- Bürgerämter, Bürgerservice
- Tipps und Ratschläge können weitere aktuelle Informationen abgerufen werden.



Leider kosten die Erhöhung des Seiten-Umfanges und die Einführung von farbigen Seiten viel Speicherplatz, so dass wir gezwungen sind, das „Fenster“ in handliche Formate zu stückeln. Ich hoffe, dass dies Ihrem Lesevergnügen nicht im Wege steht.

Aber nicht nur Informationen zum „Fenster“ können Sie auf unseren Internetseiten lesen. Sie erhalten auch regelmäßige Infos zum Seniorentanz, zum Seniorenkino und zum Seniorenfrühstück.

ruf, sich an der Hammer Zeitzeugenbörse zu beteiligen. Hier haben alle Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, ihre persönlichen Erlebnisse, Erinnerungen und Geschichten zur Stadt Hamm mit anderen zu teilen.

Weitere Links weisen auf die Aktion NAIS (Neues Altern in der Stadt) mit textlichen Veröffentlichungen (Publikationen) zu Seniorenangeboten und Alltagshilfen im Alter, zum „Netzwerk Demenz“ und zur Freiwilligen-Zentrale hin. Infos

Das Seniorenangebot im Internet der Stadt Hamm ist eine sinnvolle Ergänzung zum schriftlichen Angebot der Fenster-Ausgaben. Es will und kann derzeit die Seniorenzeitschrift sicher nicht ersetzen. Aber das Angebot bietet die Möglichkeit, kurzfristiger auf Terminänderungen oder -ergänzungen zu reagieren.

Schauen Sie doch einfach mal in die Seniorensseiten hinein, sicher ist auch für Sie was dabei.

Heinz Spiekermann





Ihr Engagement
hat viele
gute Seiten.

 Sparkasse
Hamm

Dem Leben begegnen, ihm immer neue Seiten abgewinnen ... Diese Neugier erweitert Ihren Horizont und eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten. Wofür Sie sich auch begeistern können: Wir wünschen Ihnen viel Freude! Und wenn Sie auch Interesse an neuen finanziellen Entdeckungen haben, sind wir immer ansprechbar für Ihre Wünsche. **Wenn's um Geld geht - Sparkasse Hamm.**

Seniorenarbeit in Heessen

In Heessen startete zum Jahresanfang die Seniorenarbeit neu.

Notwendig wurde die Neuordnung in der Seniorenarbeit, da die Stadt Hamm bis zur Auflösung der AG Altenhilfe nicht in diesem Stadtteil aktiv war. Die AG Altenhilfe hatte sich über viele Jahre hinweg um die Organisation von Veranstaltungen und Angeboten im Stadtteil gekümmert. Diese Lücke hat das Amt für Soziale Integration -Altenhilfe- mit der Ansprechpartnerin und Koordinatorin Beate Prause-Dombrowski geschlossen. Sie ist zuständig für die Beratung und Unterstützung in allen das Alter betreffenden Fragestellungen, für die Vermittlung zu Fachdiensten und für den Aufbau und die Begleitung offener Altenarbeit.

Auf vielfältigen Wunsch gibt es zwei neue Offene Senioren-



frühstücke, die es älteren Menschen ermöglicht, den Tag in Gemeinschaft zu beginnen, alte Kontakte wieder aufleben zu lassen, neue zu knüpfen, sich auszutauschen und zu informieren. Das eine Frühstück ist eine Kooperation mit den Familienzentrums St. Theresia, jeden dritten Mittwoch im

Monat, das zweite ist im Gemeindezentrum Dasbeck jeden zweiten Montag im Monat, eine Kooperation mit der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde in Heessen. Diese Frühstücke sind nur durch die vielen Ehrenamtlichen, die für den kompletten Ablauf wie Tisch decken, Einkaufen etc zuständig sind, möglich. Beide Frühstücke sind, zur Freude der Veranstalter, gut besucht.



Ende Oktober fand im Rahmen des Seniorenplanungsprozesses „Neues Altern in der Stadt“ (NAIS) ein Bürgerforum „Leben und Älterwerden in Heessen“ statt. Vorhandene Angebote für ein gutes Leben und Älterwerden sollten dargestellt werden, Lücken und Verbesserungsideen erfasst und mit den Bürgerinnen und Bürgern diskutiert werden. Dabei gab es verschiedene Fragestellungen: Leben Sie gerne in

Heessen? Wie stellen sie sich das Älterwerden vor? Welche Angebote, Dienste und Alltagshilfen sollen aufgebaut oder verbessert werden?

Welche Angebote fehlen Ihnen? In welchen Betätigungsfeldern würden Sie sich gerne engagieren? Das waren einige der Fragen, die dort diskutiert wurden. Viele Anregungen für die Verbesserungen kamen zusammen, u.a. wurde der Wunsch nach PC Kursen und VHS Kursen geäußert, ebenso fehlen spezielle Angebote für Männer. Vorgeschlagen wurden Vorlesepatenschaften und Projekte für Alt und Jung.

Das Wohnungsförderungsamt stellte das Angebot vor, das jedem Bürger kostenfreie Beratungen anbietet, um spezielle Wohnprobleme zu lösen. Kritik gab es an schlechten Radwegen und an einigen Verkehrssituationen. Gewünscht wurden auch Gesprächskreise für pflegende Angehörige und stundenweise Entlastungen. Die älteren Migranten boten an, in der Moschee einen Kochkurs zu veranstalten und sie wünschten sich mehr Begegnung mit Einheimischen.

Nach dem Bürgerforum gibt es eine Initiativrunde, die sich aus engagierten Bürgerinnen und Bürgern und der Mitarbeiterin der Stadt Hamm zusammensetzt, um die Wünsche und Anregungen in Projekte umzusetzen.

Beate Prause-Dombrowski



Wodtke & Wodtke



Garten- und Landschaftsbau

- Grab- und Gartenpflege
- Pflasterarbeiten
- Winterdienst
- Baumfällarbeiten
- Erdarbeiten
- Teichbau
- Rollrasen
- Zaunbau

Im Sundern 71
59075 Hamm
Tel.: 0163 / 5 67 65 69
Tel.: 0163 / 5 67 65 71
Fax 0 23 81 / 9 73 84 95

Wir bauen und pflegen auch Ihren behindertengerechten Garten
Sie finden uns auch im Internet unter www.bockum-hoevel.de

Mit dem Deutschen Roten Kreuz „sorgenfreie Reisen“ in das In- und Ausland unternehmen. Erholung von Anfang an.....

Das DRK, Kreisverband Hamm e.V. führt seit vielen Jahren „Begleitete Reisen“ für ältere Menschen oder in ihrer Gesundheit und Beweglichkeit beeinträchtigte Gäste durch.

Wer kennt sie nicht, die Angst vor den überfüllten Flughäfen, das Gedränge beim Einchecken, die Sorge im Urlaub in einer fremden, wenn gleich auch schönen Umgebung und im Hotel allein zu sein.

Bei der Teilnahme an einer Begleiteten Reise des DRK können Sie ganz unbeschwert und sorgenlos Urlaub machen, denn auch die so genannte „dritte Lebensphase“ bietet viele Chancen neue Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu gewinnen.

Im Urlaub Gemeinschaft zu erleben, mit anderen ins Gespräch zu kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne und erholsame Urlaubstage in ausgesuchten Hotels zu ver-



leben, das verleiht wieder Kraft den Alltag zu bewältigen.

DRK - Service, damit die Gäste sich wohlfühlen. Was verbirgt sich dahinter?

Individuelle Information schon vor der Reise

Eine Mitarbeiterin berät ausführlich über die Reiseziele und darüber, was ältere Gäste im Urlaub beachten sollten.

Wir entlasten die Teilnehmer

Die Gäste werden mit ihrem Gepäck von zu Hause abgeholt und auch dorthin wieder zurück gebracht.

Probleme während der Reise werden von uns gelöst

Eine Begleitperson steht von Anfang an zur Verfügung, die bei kleinen und großen Schwierigkeiten hilft und bei akuten Problemen für eine Lösung sorgt.

Pflegerische Maßnahmen können allerdings nicht geleistet werden.

Einzelreisende sind bei uns in bester Gesellschaft.

Viele Teilnehmer reisen alleine und sind auf den Reisen des DRK aufs Herzlichste willkommen.

Es findet ein Treffen zum Kennenlernen vor der Reise statt und auch nach der Reise ein Nachtreffen, um z.B. Fotos auszutauschen, gemachte





Rhön Bad Kissingen
14.12.2010 - 28.12.2010

In diesem Jahr bietet der Kreisverband Hamm als Versuch neben den 14tägigen Reisen auch eine 7tägige Reise nach Bad Essen an

Hat der Bericht Ihr Interesse geweckt?
Der kürzeste Weg zum DRK ist nur so lang wie der Weg zu Ihrem Telefon – rufen Sie uns an!

Ihre Ansprechpartnerin:
Kornelia Matzka
Sachbearbeiterin
„Begleitetes Reisen“
Tel.: 0 23 81 / 9 73 70 29
Email: info@drk-hamm.de

Bekanntschaften zu vertiefen,
oder einfach nur miteinander
zu reden.

Reisetermine 2010

Mallorca Ca`n Picafort
08.05.2010 - 22.05.2010

Ostseebad Kühlungsborn
06.06.2010 - 20.06.2010

Ostseebad Grömitz
25.06.2010 - 09.07.2010

Rhön Bad Kissingen
27.06.2010 - 11.07.2010

Harz Bad Harzburg
04.07.2010 - 18.07.2010

Fichtelgebirge Bischofsgrün
08.08.2010 - 22.08.2010

Teutoburger Wald
Bad Salzuflen
14.08.2010 - 28.08.2010

Wiehengebirge Bad Essen
28.08.2010 - 04.09.2010

Ostseebad Kühlungsborn
29.08.2010 - 12.09.2010

Hessen
Bad Sooden-Allendorf
02.10.2010 - 16.10.2010

Änderungen der Reiseziele
und Zeiten vorbehalten!

Wir wünschen Ihnen viel
Freude beim Auswählen Ihres
Urlaubszieles.



Weihnachten 1949 – Schöne Bescherung

In unserer Familie wurde Weihnachten nicht nur gefeiert, es wurde zelebriert. Die Bescherung fand stets am 1. Weihnachtstag statt, was für meinen Bruder und mich immer zu einer Zerreißprobe für unsere Nerven wurde. Dazu muss man wissen, dass unser Vater im Krieg geblieben ist, was so viel heißt, dass er irgendwo bei Stalingrad umgekommen ist und darum musste unsere Mutter oft noch am Heiligen Abend arbeiten und benötigte den Nachmittag und Abend für allerlei Vorbereitungen. Am 1. Weihnachtstag gingen wir dann gemeinsam zur Kirche.

Natürlich wollten wir Kinder am liebsten in die erste Messe, denn länger konnten und wollten wir keinesfalls auf die Bescherung warten, die niemals vorher stattfinden konnte. Über diese Möglichkeit wurde auch nie nachgedacht.

Es war die Zeit um 1948 – 1950, an die ich mich noch besonders gut zurückerinnere. Da es nicht viel gab, kaufte Mutter Fohlenbraten zum Weihnachtsfest, den sie als Sauerbraten zubereitete. Das war für uns etwas ganz Besonderes und es hat uns wirklich gut geschmeckt. Wenn wir Gäste hatten, wurde ihnen immer versichert, dass wir da doch besonders zartes Rindfleisch erwischt hätten und manchmal, wenn es einem von ihnen einfach phantastisch geschmeckt hatte, haben wir ihn im Nachhinein aufgeklärt. Die Reaktionen darauf

waren sehr unterschiedlich so etwa von „lgitt“ bis „kann ich bitte das Rezept haben?“

Ich denke noch oft an das Weihnachtsfest 1949. Nach dem Gottesdienst stürmten mein Bruder und ich aus der Kirche und suchten unsere Mutter.

Als wir sie endlich entdeckten, plauderte sie gerade angeregt mit einer Bekannten. Wir saßen sprichwörtlich auf heißen Kohlen, doch das Gespräch nahm und nahm kein Ende und uns hatte Mutter meiner Meinung nach völlig vergessen.

Kurz entschlossen gingen wir Kinder schon mal nach Hause. Da mein Bruder einen Schlüssel besaß, kamen wir auch in unsere Wohnung und er meinte, wenn Mutter nicht bald kommt, beginnen wir schon mal mit der Bescherung. Ich hatte große Bedenken und meinte, das sei ihr bestimmt nicht recht. Das würde sie sicherlich verärgern. Nach langen Überredungskünsten meines Bruders gab ich meinen Widerstand auf, da auch ich meine Neugierde nicht mehr bremsen konnte und wir gingen ins Wohnzimmer. Mein Bruder zündete fachmännisch die Kerzen am Weihnachtsbaum an – zu der Zeit gab es noch keine elektrische Christbaumbeleuchtung.

Als erstes sah ich ein Kaffeeservice für meine Puppenstube auf dem Tisch stehen. Darüber war ich sehr froh, denn einige Wochen zuvor hatte ich just



dieses Service im Wohnzimmerschrank entdeckt, als ich auf der Suche nach Plätzchen war. Stolz erzählte ich meiner Mutter damals, dass es gar kein Christkind gäbe und sie die Geschenke für uns selbst kaufen würde. Daraufhin meinte sie verärgert, dann würde ich zu Weihnachten bestimmt auch keine Geschenke bekommen.

Ich war noch in Gedanken versunken, als mein Bruder einen Freudenschrei ausstieß. Strahlend vor Glück zeigte er mir ein Akkordeon und fing sofort an, darauf zu spielen, als wir Mutter die Treppe heraufkommen hörten.

Mein Bruder lief ihr auf dem Akkordeon klimpernd entgegen. Sie konnte nur noch sagen „was habt ihr denn gemacht?!“ und brach in Tränen aus, was wir wiederum gar nicht verstehen konnten.

Mein Bruder sagte nur: „Wir

haben so lange auf Dich gewartet und da Du nicht kamst, sind wir schon mal mit der Bescherung angefangen“.

Natürlich musste die ganze Verwandtschaft nach diesem

besonderen Weihnachtsfest von unserer Mutter erfahren, was ihre Kinder, wie sie so schön sagte, „angestellt“ hatten.

Seit dieser Zeit wurde das Wohnzimmer einige Tage vor

Weihnachten immer abgeschlossen, damit auch unsere Mutter miterleben konnte, wie die Augen ihrer Kinder beim Auspacken der Geschenke leuchteten.

von Ursula Halbe

Das Brot

Er saß beim Frühstück äußerst grämlich. Da sprach ein Krümchen Brot vernehmlich: „Aha, so ist es mit dem Orden, für diesmal wieder nichts geworden.“

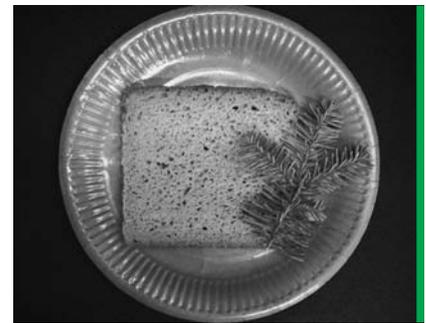
Ja Freund, wer seinen Blick erweitert und schaut nach hinten und nach vorn, der preist den Kummer, denn er läutert. Ich selber war ein Weizenkorn, mit vielen, die mir anverwandt, lag ich im rauhen Ackerland.

Bedrückt von einem Erdenkloß, macht ich mich mutig strebend los. Gleich kam ein alter Has gehupft und hat mich an der Nas gezupft und als es Winter ward, verfror, was peinlich ist, mein linkes Ohr und als

ich reif mit meiner Sippe, o weh, da hat mir seiner Hippe der Hans uns rutschweg abgeseibelt und zum Ersticken festgeknebelt. Dann auf die Tenne fortgeschafft, wo ihrer vier mit voller Kraft im regelrechten Flegeltakte uns klopfen, dass die Schwarte knackte.

Ein Esel trug uns nach der Mühle. Ich sage Dir, das sind Gefühle, wenn man, zerrieben und gedrillt, zum allerfeinsten Staubgebild, sich kaum besinnt und fast vergisst, ob Sonntag oder Montag ist.

Schließlich schob der Bäckermeister, nachdem wir erst als zäher Kleister in seinem Troge bass gehudelt, vermengt,



geknebelt und vernudelt, uns in des Ofens höchste Glut. Jetzt sind wir Brot, ist das nicht gut? Frisch auf, Du hast genug mein Lieber, greif zu und schneide nicht zu knapp und streiche tüchtig Butter drüber – und gib den anderen auch was ab!“

Wilhelm Busch (1832 – 1908)

Bearbeitet von Udo Schwarz

Rezension

In der idealen Kombination Vater (85 Jahre) – Tochter (Ärztin) gibt uns der Verfasser in humorvoller Weise Ratschläge zur altersgemäßen Ernährung, Altersfitness und zum Gehirntaining.

Alles für Gleichaltrige verständlich und gut nachvollzieh-

bar. Der Vater-Tochter-Dialog lässt sich flott und oft schmunzelnd lesen und wird nicht langweilig.

Ein Buch für „zwischen durch“.

A. Isenberg-Pfützenreuter



Hamm ist eine schöne Stadt

Während des NRW – Tages feierte es Premiere: „Hamm ist eine schöne Stadt“, gedichtet und vorgetragen von den Mitgliedern unseres Seniorenbeirates. Auf vielfachen Wunsch veröffentlichen wir an dieser Stelle den kompletten Liedtext:

1. Hamm ist eine schöne Stadt...
juppheidi, juppheida
die so nette Menschen hat
juppheidi heida.
Wir feiern heute unser Land,
denn Hamm ist allen wohlbekannt.

Juppheidi, juppheida,
juppheidi heidalala

Juppheidi, juppheida,
juppheidi heida.
2. Hamm ist eine alte Stadt
Graf Adolf sie gegründet hat
War mal Hauptstadt von der Mark,
mittendrin sie liegen tat.
3. Hamm ist eine grüne Stadt,
die sehr schöne Parks wohl hat:
den Maxi- und den Selbachpark,
alte Bäume im Kurpark.
4. Hamm ist eine große Stadt,
die auch weite Felder hat
Bauern säen, ernten hier,
züchten Kühe und den Stier.
5. Hamm ist eine feuchte Stadt,
die viel Flüss´ und Bäche hat.
6. Hamm als „Sole – Bäderstadt“
auch ein neues Bad jetzt hat.
Die Sol´ nach Unna einst verjubelt,
jetzt im Maximare sprudelt.



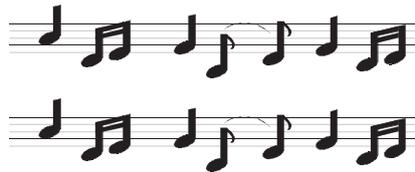
Lippe fließt – man kann es schauen -
wieder durch Natur und Auen.



7. Hamm ist eine „Musen - Stadt“. viel Kultur zu bieten hat: Musik, Theater und die Kunst - doch leider alles nicht „umsunst!“



8. Hamm ist eine reiche Stadt, die auch viel Vereine hat. Musik, der Sport und auch die Schützen, alle woll'n den Menschen nützen.



9. Hamm ist eine off'ne Stadt, jedem was zu bieten hat: Kirchen, Tempel und Moscheen allen Menschen offen stehen.

12. Hamm ist auch 'ne arme Stadt, keine Industrie mehr hat. Post und Bahn sind weggenommen, Lippesee hinabgeschwommen.

10. Hamm ist eine bunte Stadt, aus aller Welt sie Bürger hat. Europa, Asien, Afrika: aus allen Ecken sind sie da!

13. Hamm ist eine kluge Stadt die auch viele Schulen hat Kasernen sind nun alle fort: Hamm wird jetzt ein Hochschulort!

11. Hamm ist eine Bergmannsstadt; die mal viel Zechen hatt'. Die Pütts, die sind bald alle dicht. Wo fahr'n die Kumpel ihre Schicht?

14. Hamm ist auch Juristenstadt größtes OLG wohl hat In dunklen Zeiten oft gebrochen, wird heut' wieder Recht gesprochen.

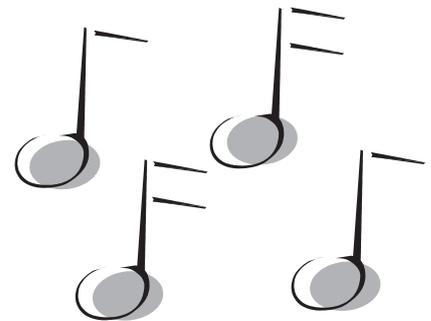


15. Hamm ist eine „Tiere - Stadt“, viele Elefanten hat. Traben munter durch die Stadt: Wer die wohl gefangen hat?

16. Hamm ist eine wicht'ge Stadt die auch hohe Tiere hatt': Schlichter, Rinsche als OB, Minister Figgen NRW.

17. Hamm ist eine „Wellen - Stadt“, die ein eig'nes Radio hat. Aus dem Lippe - Wellen - Rohre, beste Musik dringt ins Ohre.

18. Hamm als Generationenstadt, viele ält're Bürger hat Seniorenbeirat ist aktiv, wie man auf dem Fest hier sieht!



19. Hamm ist eine frohe Stadt, die heut' was zu feiern hat. Lädt uns alle, groß und klein, zu dem Jubelfeste ein.

20. Hamm ist eine Zukunftsstadt die auch Visionen hat Meckern hilft nicht, packt mit an, lasst uns bau'n das „Zukunfts - Hamm“.

Juppheidi, juppheida, juppheidi heidalala Juppheidi, juppheida, juppheidi heida.

Rate mal, wer dran ist? So schützen Sie sich vor Betrügern und Trickdieben

Unter diesem Titel bietet das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine kostenlose Broschüre für ältere Menschen an.

Die Themen, die in dieser Broschüre behandelt werden, reichen von allgemeinen Aussagen über die Bedrohung durch Kriminalität über Strategien von Straftätern gegenüber älteren Menschen bis hin zu vielen Tipps und Anregungen, wie sich ältere Menschen vor

Betrügern und Trickdieben schützen können.

Zu beziehen ist die Broschüre beim:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

Tel.: 0 18 05 / 77 80 90
Fax: 0 18 05 / 77 80 94
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de



Info-Telefon der Polizei Hamm für Senioren

POLIZEI HAMM

Das Kriminalkommissariat 5 (Vorbeugung) der Polizei Hamm hat in Zusammenarbeit mit der Stadt Hamm / Amt für Soziale Integration speziell für die älteren Hammer Bürgerinnen und Bürger ein „Seniortelefon“ eingerichtet.

Dort werden für Seniorinnen und Senioren in deutscher, russischer und türkischer Sprache Tipps gegeben, die schützen sollen, Opfer von Straftaten zu werden.

Aktuelle Tipps für Seniorinnen und Senioren



Unter der Rufnummer
02381/916-4401
(deutsch)
02381/916-4402
(türkisch)
02381/916-4403
(russisch)

haben wir speziell für Seniorinnen und Senioren wichtige Hinweise zusammengestellt.

Die Themen wechseln, je nach aktueller Kriminalitätslage.

So werden Informationen gegeben u.a. über Arbeitsweisen von Trickdieben und Betrügern, die es besonders auf ältere Menschen abgesehen haben und deren Hilfsbereitschaft und Gutmütigkeit missbrauchen. Es werden auch Themen wie Wohnungseinbruch, der „Enkeltrick“ oder der Taschendiebstahl angesprochen.

Weitere Präventionstipps finden Sie auch hier:
www.polizei-beratung.de

und bei Ihrer örtlichen Hammer Polizei unter
02381/916-3500.
oder
02381/916-3551

Wir unterstützen Sie

bei Reinigungsarbeiten,
bei der Wäschepflege, beim Einkaufen, bei
der Gartenarbeit, erledigen Botengänge.



**Einrichtung des
Evang. Perthes-Werkes**

Ludwig-Teleky-Str. 8 • 59071 Hamm
Tel.: 02381/98012121 oder
0151/54905243, Fr. Hündlings
E-Mail: MiniJobBoerse@pertheswerk.de

Beste Pflege zuhause

Zuständig für alle Stadtteile



Bestens ausgebildetes Fachpersonal hilft Ihnen:
Von der einfachen Körperpflege über die quali-
fizierte Wundversorgung bis hin zur intensiv-
medizinischen Pflege zuhause.

Haben Sie Fragen oder Sorgen, rufen Sie uns an!
Tel.: 0 23 85 / 922 030



Wir pflegen. Tag & Nacht.

www.michels-pflege.de



Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Hamm / Soest e.V.



- **Fahrdienst für Menschen mit Behinderungen**
- **Familienpflege**
- **Sozialstation**
- **Mobiler Sozialer Dienst**
- **Hausnotruf**

Arbeiter-Samariter-Bund
Chemnitzer Str. 41 • 59067 Hamm
Telefon (0 23 81) 9 42 40-0 01
Telefax (0 23 81) 9 42 40-22
www.ASBHamm.de

Ihr Team der WIVO
Telefon (0 23 81) 56 - 21



WIVO – die No. 1 in Hamm!

WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH

Werler Str. 110
59063 Hamm
wivo@evkhamm.de
www.wivo-hamm.de

„Essen auf Rädern“

wenn Pflege,
dann Caritas



ambulante
caritas pflegedienste
hamm

Besuchen Sie uns in unseren Sozialstationen:

Montag – Donnerstag von 9.00 – 15.00 Uhr
Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr

Montag – Donnerstag von 9.00 – 15.00 Uhr
Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr

◦ **Sozialstation Brüderstraße 33**
59065 Hamm
Tel.: 02381 – 92 66 80
Fax: 02381 – 92 66 82
info@kirch-amb-pflege-hamm.de

◦ **Sozialstation Karlsplatz 2**
59065 Hamm
Tel.: 02381 – 30 62 10
Fax: 02381 – 30 62 12
info@mobile-pflege-hamm.de



UKBS
Endlich Zuhause
Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft mbH

Wohnen mit Service!

Vergünstigte hausnahe Dienstleistungen für Mieter über 70.

Informationen unter:
Tel.: 02303 2827-0
oder
Netz: www.ukbs.de

Foto: www.fotolia.de/Ray

Zum neuen Jahr

Ich wünsche Dir 1 Jahr, in dem sich Freud und Leid die Waage halten.

Ich wünsche Dir 12 Monate, in denen Du Freunde findest, die geben, ohne zu fordern.

Ich wünsche Dir 365 Tage, an denen Du Kraft findest, von neuem zu beginnen.

Ich wünsche Dir 8760 Stunden, in denen Du die Zuversicht hast, dass einer mit Dir geht.

Ich wünsche Dir 525.600 Minuten, in denen Du die Ruhe findest, nachzudenken und zu träumen.

Ich wünsche Dir 31.536.000 Sekunden, in denen Du das kleine Glück entdeckst und es an andere Menschen weitergibst.

SENIORENHAUS SOPHIA

LÜTTKE HOLZ 26 | 59192 BERGKAMEN

- Qualifiziertes Personal
- Aktivierende Pflege
- Einzelzimmer inkl. Bad
- Pflege und Betreuung nach Qualitätsstandards
- Freizeit- & Betreuungsangebote
- Offen für Gemeinde und Vereine

* zertifiziert nach:



DIN EN ISO 9001
Zertifikat Nr. 71 100

Comunita 
SENIORENHAUS SOPHIA



COMUNITA SENIORENHÄUSER

- SENIORENHAUS LUCIA * | Dortmund-Wickede
- SENIORENHAUS SOPHIA | Bergkamen
- SENIORENHAUS VINZENZ * | Dortmund-Dorstfeld
- SENIORENHAUS ZEPPELINSTRASSE * | Dortmund-Huckarde

ERSTKONTAKT:

Dirk Hoppe
Telefon: + 49 (0)231-17698-401
Telefax: + 49 (0)231-2178976
dh@comunplus.de

Comunita Seniorenhäuser
Wickeder Hellweg 93 | 44319 Dortmund

Telefon: + 49 (0)231 82976-0
Telefax: + 49 (0)231 82976-444

E-Mail: info@comunita-sh.de
www.comunita-seniorenhaeuser.de

Friede und Gruß

Friede und Gruß
den Menschen,
die den Advent noch als eine
Zeit des Wartens aufnehmen,
auch wenn schon überall die
elektrobeleuchteten
Weihnachtsbäume stehen.

Friede und Gruß
den Menschen,
die sich vornehmen,
Zeit und Ruhe zu finden,
auch wenn sich Hektik in
Kaufhäusern, Betrieben und
Wohnhäusern ausbreitet.

Friede und Gruß
den Menschen,
die sich einlassen auf
den Advent
und das Erinnerungsfest an
die Ankunft des Herrn
mit Herz und Seele vorbereiten.

Friede und Gruß
den Menschen,
die ihren Kindern und
Enkelkindern
die Geschichte von Nikolaus
erzählen,
und nicht vom
Weihnachtsmann.

Friede und Gruß
den vielen Leserinnen
und Lesern
unserer Seniorenzeitschrift,
dass sie ein gutes, friedvolles
und nach Möglichkeit
sorgenfreies und gesundes
neues Jahr 2010 erleben
dürfen.

Friede und Gruß
den Menschen,
die guten Willens sind!





Ambulante Pflege

Inh. Monika Beiske
Ostenallee 27, 59063 Hamm
Tel. 0 23 81 / 5 44 43 10
www.lichtblick-ambulante-pflege.de

Pflegedienst lebenswert



für Jung und Alt
rund um die Uhr

**Wir pflegen und betreuen Sie
in Ihrem Zuhause oder im
„Betreuten Wohnen“ in der
Heideresidenz Ense-Bremen**

Sörries Kamp 4, 59469 Ense-Bremen
Fon: 0 29 38 / 80 86 70
Fax: 0 29 38 / 97 73 80
E-Mail: info@lebenswert-ense.de



Gut beraten, Geld gespart!

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit...

...und bieten Ihnen
dauerhaft **30% Spar-Garantie**
auf rund 300 rezeptfreie Medikamente. Immer!



apo.take 

Sparmarkt
by von-Kleist

30%
Spar-Garantie

von-Kleist Apotheke
Bahnhofstr. 4 • 59065 Hamm
Fon: 02381.97396-0 • Fax: 02381.97396-11

NEU in Hamm!

**»Pflege und Hilfe
von Mensch zu Mensch –
das wünsch' ich mir.«**







**Grundpflege,
Behandlungspflege,
Hauswirtschaftliche
Versorgung,
Pflegehilfsmittel,
Hausnotruf...**

Wir unterstützen und beraten Sie gern
in allen Belangen der Krankenpflege.
Rufen Sie einfach an! Tel. 02385 / 706 200, Fax 706 201



Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH
Oberster Kamp 9a · 59069 Hamm (Rhyern)

Zulassung bei
allen Krankenkassen



Wohngemeinschaften für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

Maximum an Selbständigkeit Probewohnen ist möglich
Menschliche Nähe und Geborgenheit
Sicherheit durch Alltagsbegleitung 24 Std. täglich

Informationen:  Gesundheitsdienste Hamm, Tel.: 8 76 04 20



Geschäftsstelle Hamm

59065 Hamm · Sedanstraße 3
Telefon 0 23 81 / 9 06 - 196
hamm@knappschaft.de · www.knappschaft.de

Pflege für Jung und Alt

**Kranken- und
Altenpflege mit
Sonne im Herzen**



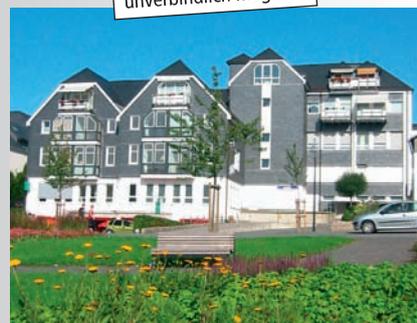
Johanna Ploch

Bockumer Weg 143
59065 Hamm

Telefon
0 23 81 / 9 72 75 13
Wir pflegen Sie gern

BETREUTES WOHNEN FÜR SENIOREN

Ab 727 € bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich in einer familiären Gemeinschaft und mit freundlichen und kompetenten Mitarbeitern geborgen und vor allem sicher zu fühlen.



Besichtigung
unverbindlich möglich!

Die Pflege gewährleistet die **CARITAS-SOZIALSTATION!**



Paul-Falke-Platz 2 · 57392 Schmallenberg · Tel. 02972/97010 · www.residenz-alexander.de

Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm



Sicher, geborgen und zu Hause sein

Sie suchen einen Platz in der Stationären Pflege?

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum

Westberger Weg 44 · 59065 Hamm
Fon 0 23 81 - 39 30 · sz-hamm@awo-ww.de

...oder besuchen Sie uns im Internet: www.awo-ww.de



Steuererklärung ja oder nein? – Kostenfreier Steuercheck hilft Rentnerinnen und Rentnern

Die Finanzverwaltung hat angekündigt, dass sie seit diesem Monat verstärkt auf Rentnerinnen und Rentner zugeht, die bislang keine Steuererklärung abgegeben haben.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) bietet zusammen mit dem Renten Service der Deutschen Post allen interessierten Rentnerinnen und Rentnern einen kostenlosen Steuer-Check im Internet an, der individuelle Antworten darauf gibt, wer steuerpflichtig ist und wer nicht.

Außerdem erfahren die Nutzer z.B. welche Auswirkungen die Abgeltungssteuer auf die persönlichen Finanzen hat, welche Freibeträge genutzt werden können oder wie sich gesetzliche Änderungen bei der Besteuerung von Lebensversicherungen auswirken. Für die fachliche Beratung arbeiten BAGSO und Renten Service mit den Steuerexperten von Deutschlands größtem Lohnsteuerhilfeverein, der Vereinigten Lohnsteuerhilfe e. V., zusammen.

„Durch das Alterseinkünftegesetz sind etwa 3,5 Millionen Rentenempfänger zur Abgabe der Steuererklärung verpflichtet. Bei vielen Betroffenen herrscht Unklarheit über die Rechtslage und somit auch über die Steuersparmöglichkeiten, die sich ihnen oft bieten. Mit diesem Steuer-Check möchten wir aufklären, wertvolle Infor-

mationen geben und Klarheit schaffen“ betont Walter Link, Vorsitzender der BAGSO.

Uwe Ringling, Geschäftsereichsleiter Renten Service bei der Deutschen Post, erklärt: „Die Kooperation zwischen der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen und dem Renten Service der Deutschen Post ist eine gute Grundlage für weitere gemeinsame Projekte in der Zukunft“.

Der Steuer-Check ist auf den Internetseiten der BAGSO unter www.bagso.de/steuern.html sowie auf den Internetseiten des Renten Service unter www.rentenservice.de/steuern zu erreichen.

Weitere Informationen:
BAGSO
Pressereferat
Ursula Lenz
Tel.: 02 28/24 99 93-18
Fax: 02 28/24 99 93-20
E-Mail: lenz@bagso.de

Deutsche Post DHL
Konzernkommunikation –
Pressestelle
Dirk Klasen
Tel.: 02 28/182-99 44
Fax: 02 28/182-98 22
E-Mail: pressestelle@deutschepost.de

Informationen zum
Steuercheck:
Guido Steinke
BAGSO Service GmbH
Bonngasse 10,
53111 Bonn
Tel.: 02 28/55 52 55-59

Fax: 02 28/55 52 55-66
E-Mail:
steinke@bagso-service.de



**Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen
e.V (BAGSO)**

Die BAGSO vertritt über die ihr angeschlossenen 101 Verbände ca. 13 Mio. ältere Menschen. Nähere Informationen finden Sie unter www.bagso.de oder erhalten Sie über das Pressereferat.

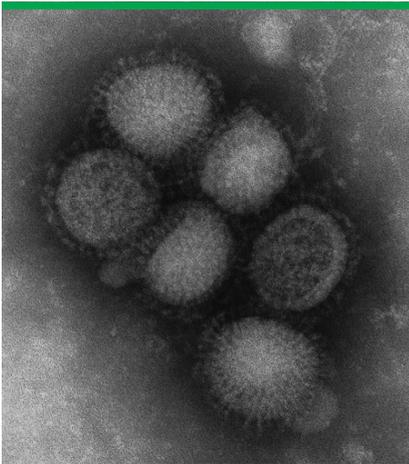
Deutsche Post DHL

**Renten Service der Deutschen
Post AG**

Der Renten Service sorgt dafür, dass monatlich rund 25 Millionen Renten pünktlich an über 19 Millionen Rentenempfänger ausgezahlt werden. Außerdem erhalten die Rentenempfänger im Internet nützliche Informationen zu Themen rund um die Lebenswelt älterer Menschen und die Rente. Der Renten Service orientiert sich hierbei stark an den Bedürfnissen der Rentner. Weitere Informationen im Internet unter www.rentenservice.de.

Das Gesundheitsamt informiert: Schweinegrippe: Fakten, Infos und Empfehlungen

Am 26. Oktober hat die Impfkampagne gegen die Schweinegrippe begonnen. Viele Bürger sind verunsichert, ob sie sich gegen Schweinegrippe impfen lassen sollen oder nicht.



Grippeviren (Influzaviren) wie auch die Viren der Schweinegrippe dringen in den Körper über Schleimhäute der Atemwege, des Mundes oder der Augen ein. Dorthin gelangen sie entweder in Tröpfchen über die Luft oder durch Kontakt mit infizierten Oberflächen. Man spricht auch von einer Tröpfcheninfektion, die Verbreitung erfolgt durch Husten und Niesen sowie von einer Schmierinfektion, z.B. über Türklinken. Professor Rabenau, Vorsitzender des Fachausschusses Virusdesinfektion der Deutschen Vereinigung zur Bekämpfung von Viruskrankheiten, erklärt hierzu, dass das Nasensekret bei einem mit Grippe infizierten Menschen bis zu 10 Millionen Viren pro Milliliter enthalten kann. Niest der Erkrankte sich auf die Hand und reicht diese einem Bekannten, so hat der

Bekannte nach der Begrüßung ebenfalls eine Million Viren an der Hand. Wenn dieser dann mit seiner Hand die Schleimhäute an Augen oder Mund und Nase berührt, kann er sich selbst infizieren.

Wie schütze ich mich vor Ansteckung?

Eine wichtige Maßnahme ist gründliches Hände waschen mit Seife. Regelmäßiges Händewaschen, insbesondere

- vor der Zubereitung des Essens,
- vor dem Essen,
- nach dem Toilettengang,
- nach dem Besuch öffentlicher Gebäude/ öffentlicher Veranstaltungen.

Dabei sollten die Hände unter fließendes Wasser gehalten und anschließend die Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern verrieben werden. Dann sind die Hände sorgfältig abzuspülen und abzutrocknen. Durch diese Maßnahme wird der größte Teil der Viren von den Händen gespült und so die Gefahr einer Infektion vermieden. Eine weitere Maßnahme ist das Händeschütteln allgemein zu vermeiden. Zusätzlich gilt: "Hände weg vom Gesicht", denn das Virus gelangt am häufigsten über die Schleimhäute von Auge, Mund und Nase in den Körper.

Eine weitere wichtige Maßnahme ist das regelmäßige Lüften der Räume, da in geschlossenen Räumen der Anteil

**GRIPPE
JETZT
ABWEHREN
MACHEN
SIE MIT**

**WIR GEGEN
VIREN**

der Viren in der Raumluft stark ansteigen kann.

Wie erkennt man eine Infektion?

Mit in der Regel plötzlichem Beginn treten die folgenden Symptome wie hohes Fieber, Husten, Abgeschlagenheit, Glieder- und Kopfschmerzen vergleichbar einer normalen Grippe auf. In diesem Fall sollte die Arztpraxis vor dem Besuch zunächst telefonisch über die Krankheitssymptome informiert werden. Nach der Untersuchung entscheidet der Arzt über die notwendige Therapie. Der Arzt kann eine symptomatische Therapie mit fiebersenkenden Mitteln einleiten. Eine spezifische Therapie ist nicht immer notwendig. Der Arzt klärt auch über die weiteren Verhaltensregeln auf.

Schützt die normale Grippeimpfung?

Die normale Grippeimpfung schützt nicht vor der Schweinegrippe. Dies bedeutet jedoch nicht, dass auf die normale Grippeimpfung verzichtet werden kann. Die Impfkommission am Robert Koch Institut empfiehlt für ältere Menschen ab 60 Jahre jährlich die Impfung gegen die normale Grippe sowie gegen Pneumokokken (Erreger der Lungenentzündung).

Können Arzneimittel vorbeugend eingenommen werden?

Die vorbeugende und unkontrollierte Einnahme von Arzneimitteln wie „Tamiflu“ bringt nichts und fördert Resistenzen,

das heißt, bei einer Erkrankung ist das Arzneimittel nicht mehr wirksam.

Wer soll sich gegen Schweinegrippe impfen lassen?

Nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission sollen sich zunächst Angehörige des Gesundheitswesens, Rettungsdienstes, Feuerwehr, Polizei, schwangere Frauen und chronisch Kranke impfen lassen. Zum Personenkreis der chronisch Kranken zählen zum Beispiel die Diabetiker und Patienten mit Herzerkrankungen, vor allem aber auch Patienten mit Atemwegserkrankungen wie z.B. Asthma. Wenn dann in den folgenden Wochen die weiteren Impfstofflieferungen kommen, soll jeder die Impfung erhalten können.

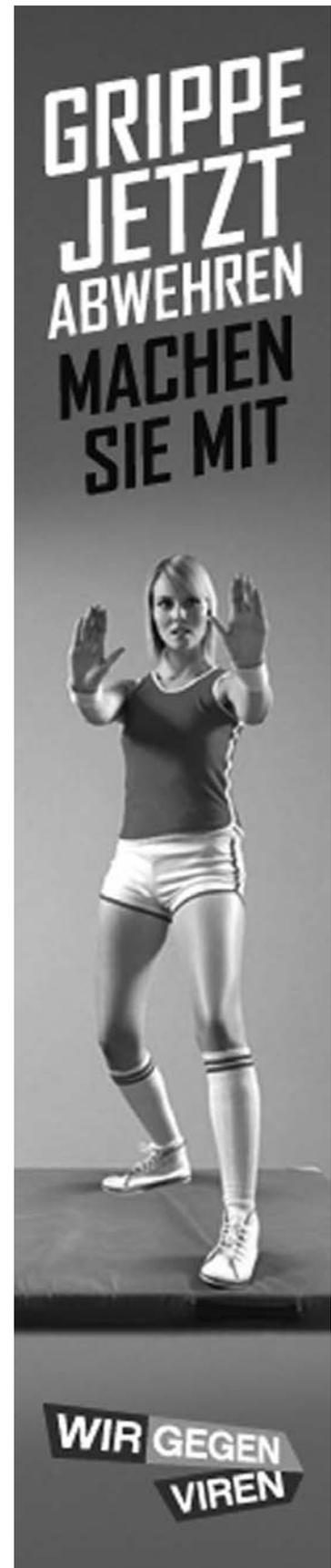
Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten?

Als Nebenwirkungen können u.a. Impfreaktionen wie Schmerzen an der Einstichstelle, Kopf-, Gelenk- und Gliederschmerzen sowie leichtes Fieber und grippeähnliche Symptome für ein bis zwei Tage auftreten. Die Beschwerden sind jedoch keinesfalls mit einer echten Grippeerkrankung vergleichbar.

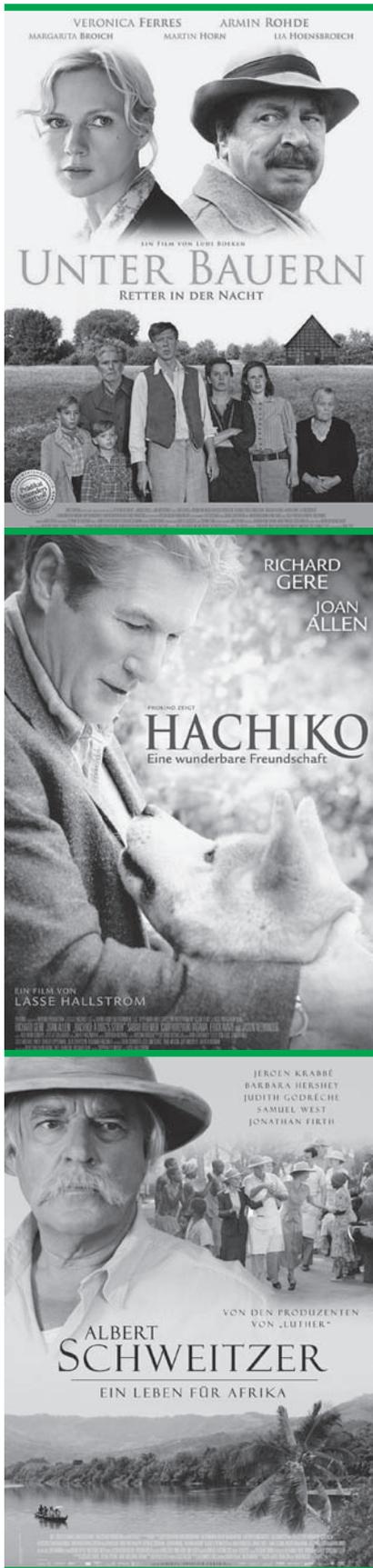
Wann tritt der Impfschutz ein?

Der Impfschutz muss sich erst langsam im Körper aufbauen. Nach spätestens 3 Wochen ist jedoch ein umfassender Impfschutz gegeben.

Dr. Ute Stapel



Kino für Senioren


Sonntag, 10. Januar
Unter Bauern

1943 flüchten Marga Spiegel und ihr Mann Menne gemeinsam mit ihrer Tochter Karin vor der Verfolgung durch die Nazis. Frau und Tochter kommen auf dem Bauernhof eines Freundes unter und leben dort unter falscher Identität, während Menne, getrennt von ihnen auf Dachböden versteckt, vor Einsamkeit fast den Verstand verliert. Zwei lange Jahre dauert das für alle Beteiligten. Auf dem Bauernhof weiß zunächst nur die Hausherrin von der wahren Identität ihrer Gäste, doch auf dem großen Hof bleibt nichts lange verborgen.

Sonntag, 14. Februar
Hachiko - Eine wunderbare Freundschaft

Einem Universitätsprofessor läuft auf seinem Weg von der Arbeit nach Hause an der Bahnstation ein niedlicher Akitawelp zu. Er kann nicht widerstehen und nimmt den jungen Hund mit nach Hause, wo sogar seine Frau, die keinen Köter im Haus haben möchte, dem Charme des niedlichen Fellballs erliegt.

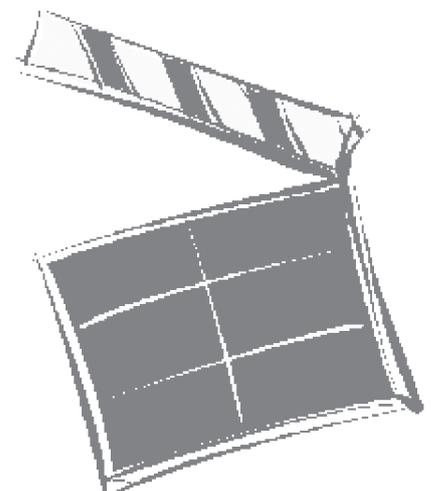
Bald sind Mann und Hund die besten Freunde. Hachi begleitet den Gelehrten morgens zum Bahnhof und erwartet 17 Uhr den Heimkehrer. Als das Herrchen stirbt, kommt Hachi dennoch jeden Tag zum Bahnhof, zehn Jahre lang.

Sonntag, 14. März
Albert Schweitzer

Es ist das Jahr 1949. Der beliebte und angesehene Theologe, Organist, Philosoph und Arzt Albert Schweitzer vertritt seine Lehre der „Ehrfurcht vor dem Leben“ durch die Arbeit in seinem selbständig gegründeten Krankenhaus in Afrika.

Trotz seines internationalen Renommées gerät er jedoch ins Feuer der Kritik, und so wird der Weg bis zum Friedensnobelpreis (1952) nicht nur politisch durch Anfeindungen wegen Schweitzers Kontakten zu angeblichen Kommunisten erschwert. Auch der Zusammenhalt der Familie, sowie seiner Freunde und Kollegen wird durch seine selbstaufgelegte Mission auf die Probe gestellt.

Dieser biografische Film zeigt den charismatischen Humanisten in all seinen, manchmal auch zwiespältigen, Facetten. Eine gelungene Annäherung an einen großen Menschen dieses Jahrhunderts.



Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

- | | | |
|------------|--|---|
| 10.01.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 14.30 Uhr, Kino für Senioren, CinemaxX, Chattanoogaaplatz (Titel entnehmen Sie bitte der Tagespresse)
Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr
Einlass erst ab 13.00 Uhr
Vorverkauf ab 30.12.2009 beim WA
Gebühr: 4,75 € Vorverkaufsgebühren (einschl. Kaffeegedeck) |
| 17.01.2010 | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration
An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Wilfried Debie oder Heinz Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen
Eintritt frei |
| 20.01.2020 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare (Solebad) bei 34 ° C Wassertemperatur und altersgerechter Anleitung (bis zu 3 Std. Aufenthalt im Maximare möglich)
Vorverkauf ab 08.01.2010 beim Verkehrsverein
Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl) |
| 07.02.2010 | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration
An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Wilfried Debie oder Heinz Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen, Eintritt frei |
| 14.02.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 14.30 Uhr, Kino für Senioren, CinemaxX, Chattanoogaaplatz (Titel entnehmen Sie bitte der Tagespresse)
Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr
Einlass erst ab 13.00 Uhr
Vorverkauf ab 04.02.2010 beim WA
Gebühr: 4,75 € Vorverkaufsgebühren (einschl. Kaffeegedeck) |
| 17.02.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare (Solebad) bei 34 ° C Wassertemperatur und altersgerechter Anleitung (bis zu 3 Std. Aufenthalt im Maximare möglich)
Vorverkauf ab 05.02.2010 beim Verkehrsverein
Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl) |
| 21.02.2010 | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration
An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Wilfried Debie oder Heinz Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen, Eintritt frei |
| 07.03.2010 | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration
An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Wilfried Debie oder Heinz Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen, Eintritt frei |
| 14.03.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 14.30 Uhr, Kino für Senioren, CinemaxX, Chattanoogaaplatz (Titel entnehmen Sie bitte der Tagespresse)
Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr
Einlass erst ab 13.00 Uhr
Vorverkauf ab 04.03.2010 beim WA
Gebühr: 4,75 € Vorverkaufsgebühren (einschl. Kaffeegedeck) |
| 17.03.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare (Solebad) bei 34 ° C Wassertemperatur und altersgerechter Anleitung (bis zu 3 Std. Aufenthalt im Maximare möglich)
Vorverkauf ab 05.03.2010 beim Verkehrsverein
Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl) |

21.03.2010 Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration
An den Fördertürmen 4
15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Wilfried Debie oder Heinz Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen, Eintritt frei

Stadtbezirk Hamm-Mitte

04.01.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat

05.01.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung
Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt weiterhin jeweils dienstags

05.01.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
14.00 Uhr, Klub Edelweiß weiterhin jeden Dienstag

09.01.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
Neujahr Buffet
Lassen Sie uns bei einem Glas Sekt auf das Neue Jahr anstoßen und besondere Leckereien genießen
Gebühr: 6,50 € Erwachsene, 3,00 € je Kind bis 12 Jahre, Filterkaffee und Saft inkl.

11.01.2010 AK „Offene Seniorenarbeit im Hammer Süden“
9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Gemeindezentrum Liebfrauen, Liebfrauenweg 6, Kostenbeitrag: 3,00 €

11.01.2010 Tanzkreis der kfd Liebfrauen
15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis Frau Bergmann
Gemeindezentrum Liebfrauen (weiterhin 14tägig)

11.01.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
19.00 Uhr, Doppelkopf weiterhin jeden 2. Montag im Monat

15.01.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete weiterhin immer am 15. eines jeden Monats

17.01.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
15.00 Uhr, Spielcafé
Weitere Termine: 21.02.2010 und 14.03.2010

18.01.2010 Sozialverband Deutschland OV Mitte
Wandertreff (Informationen siehe Tagespresse) weiterhin 14tägig montags

18.01.2010 VdK - OV Süden / Mitte
15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag
Zunftstuben, Oststr. 53

20.01.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
15.00 Uhr, Seniorencafé weiterhin 14tägig

24.01.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
15.00 Uhr, Büchertausch weiterhin immer am 15. eines jeden Monats

25.01.2010 Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe in Zusammenarbeit mit der AWO
9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück
AWO, Bürgerkeller
Kostenbeitrag: 3,00 €

28.01.2010 Sozialverband Deutschland OV Mitte
14.30 Uhr, Frauennachmittag,
Gaststätte Lippmann am Boll
weiterhin jeden 4. Donnerstag im Monat

06.02.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
Karneval Buffet, Wer verkleidet kommt, bekommt ein Freigetränk - Gebühr: 6,50 € Erwachsene, 3,00 € je Kind bis 12 Jahre, Filterkaffee und Saft inkl.

08.02.2010 AK „Offene Seniorenarbeit im Hammer Süden“
9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Gemeindezentrum Liebfrauen, Liebfrauenweg 6, Kostenbeitrag: 3,00 €

17.02.2010 „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm
18.00 Uhr, Treffen der Freiwilligen Mitarbeiter

22.02.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe in Zusammenarbeit mit der AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück AWO, Bürgerkeller Kostenbeitrag: 3,00 €
24.02.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	20.00 Uhr, Die Biochemie nach Dr. Schüssler Anmeldeschluss: 16.02.2010, Kosten: 2,00 €
28.02.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	15.00 Uhr, 1. Hilfskurs für Großeltern mit Enkeln Kosten: 25,00 € für ein Großelternanteil und ein Kind, je weiteres Kind 5,00 €, weitere Erwachsene 10,00 € Anmeldeschluss: 19.02.2010
01.03.2010	AK „Offene Seniorenarbeit im Hammer Süden“	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Gemeindezentrum Liebfrauen, Liebfrauenweg 6, Kostenbeitrag: 3,00 €
06.03.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	Italienisches Buffet – Lassen Sie sich überraschen Gebühr: 6,50 € Erwachsene, 3,00 € je Kind bis 12 Jahre, Filterkaffee und Saft inkl.
15.03.2010	VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag mit Referat „Alzheimer/Demenz“, Zunftstuben, Oststr. 53
29.03.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe in Zusammenarbeit mit der AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück AWO, Bürgerkeller Kostenbeitrag: 3,00 €
31.03.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	9.30 Uhr, Ausflug zum Westfälischen Anzeiger

Stadtbezirk Hamm-Rhynern

05.01.2010	Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern	15.00 Uhr, Pfarrheim Blühende Vielfalt in unseren Gärten Diavortrag von Pfarrer Norbert Schickentanz
06.01.2010	Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Geselliges Beisammensein Leitung: Ingrid Stadali
07.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat
09.01.2010	Ev. Kirchengemeinde Westtünen	15.00 Uhr, Senioren-Tanz-Café Ev. Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5 Ansprechpartner: Waltraud und Siegfried Fromm, Tel.: 02385/8386
11.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünen	15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus weiterhin jeden 2. Montag im Monat
12.01.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe in Zusammenarbeit mit den Kirchengemeinden Westtünen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamm Westtünen Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. Unkostenbeitrag: 3,00 €
19.01.2010	AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Stadtbezirk Cafeteria des Reginenhauses, St. Reginenplatz 9 Unkostenbeitrag: 3,50 €
20.01.2010	Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Spielnachmittag mit eigenen Spielen Leitung: Ingrid Stadali
21.01.2010	KAB / ARG St. Elisabeth Berge Pfarrheim	15.00 Uhr, Das Salz – Verwendung als Speisesalz und für verschiedene andere Zwecke, Referent: Günter Raulf

02.02.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe in Zusammenarbeit mit den Kirchengemeinden Westtünen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamm Westtünen Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1 Unkostenbeitrag: 3,00 €
02.02.2010	Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern	14.30 Uhr, hl. Messe; anschließend im Pfarrheim: Feier zu Mariä Lichtmess gemeinsam mit der Frauengemeinschaft, Diavortrag über Kamerun
03.02.2010	Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Karnevalsfest
05.02.2010	KAB / ARG St. Elisabeth Berge Pfarrheim	18.30 Uhr, Grünkohlessen bei Renninghoff, Hellweg 75
13.02.2010	Ev. Kirchengemeinde Westtünen	15.00 Uhr, Senioren-Tanz-Café Ev. Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5 Ansprechpartner: Waltraud und Siegfried Fromm, Tel.: 023 85 / 83 86
16.02.2010	AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Stadtbezirk Cafeteria des Reginenhauses, St. Reginenplatz 9 Unkostenbeitrag: 3,50 €
17.02.2010	Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag Leitung: Ingrid Stadali
18.02.2010	KAB / ARG St. Elisabeth Berge Pfarrheim	15.00 Uhr, Das Stiftsland und die Fränkische Schweiz Referent: Heribert Schulte
02.03.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe in Zusammenarbeit mit den Kirchengemeinden Westtünen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamm Westtünen Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. Unkostenbeitrag: 3,00
02.03.2010	Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern	15.00 Uhr, Pfarrheim Edith Stein – Jüdin, Karmelitin, Märtyrerin Vortrag mit Bildern von Rosemarie Penkert
03.03.2010	Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Frühlingslieder und Geschichten mit Frau Danielzik
13.03.2010	Ev. Kirchengemeinde Westtünen	15.00 Uhr, Senioren-Tanz-Café Ev. Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5 Ansprechpartner: Waltraud und Siegfried Fromm, Tel.: 023 85 / 83 86
16.03.2010	AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Stadtbezirk Cafeteria des Reginenhauses, St. Reginenplatz 9 Unkostenbeitrag: 3,50 €
17.02.2010	Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Bingo Leitung: Felicitas Decker
18.03.2010	KAB / ARG St. Elisabeth Berge Pfarrheim	15.00 Uhr, Bingo-Nachmittag – alte und neue Logik, Tüfteleien und Zahlenspiele
30.03.2010	Sozialverband Deutschland OV Osterflierich	15.00 Uhr, 1. Offener Seniorentreff / Kaffeetrinken Gaststätte Lindenschänke, Werl-Hilbeck

Stadtbezirk Hamm-Uentrop

07.01.2010	AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark Pfarrheim St. Georg	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Kontaktperson: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
------------	--	---

07.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Ostwennemar	18.00 Uhr, Essen, Gaststätte Prünthe weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat
11.01.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar - „Herbstblüte“ -	9.00 Uhr, Frühstück mit Pfarrer Gumprich Jahreslosung
11.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Frauengruppe Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174 weiterhin jeden 2. Montag im Monat
12.01.2010	VdK OV Hamm-Osten Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174	15.00 Uhr, Dienstagsgruppe, Thema: Jahresrückblick 2009
13.01.2010	Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8	14.00 Uhr, Mittwochscafé
13.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Zum Goldenen Anker, weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat
14.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Ostwennemar	15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünthe weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat
14.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174 weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat
18.01.2010	Seniorenkreis der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein
19.01.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694
19.01.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694
20.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
20.01.2010	Caritas-Konferenz St. Bonifatius Hamm-Werries Jungseniorinnen und Jungsenioren	Obligatorischer Kegelnachmittag im Hause „Prünthe“ (danach gemeinsames Abendessen) Kegelbeginn: 15 Uhr Treffpunkt: 14.50 Uhr, Haus Prünthe
21.01.2010	DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88	15.00 Uhr, Melodienreigen Herr Goodrige
25.01.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar - „Herbstblüte“ -	14.30 Uhr, Demenz und Alzheimer – Krankheit des Vergessens Referent: Apotheker Dieter Reck
26.01.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694
26.01.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694
27.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
27.01.2010	Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8	14.00 Uhr, Mittwochscafé

28.01.2010	AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str. Kontaktpersonen: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13 und Frau Blumer, Altenhilfe der Stadt Hamm, Tel.: 17 67 29 Unkostenbeitrag: 3,00 €
28.01.2010	Pfarrcaritas St. Georg	15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken, danach zeigt Frau Beeck Dias: So entstand das neue Hamm
28.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Spielnachmittag Gaststätte „Zum Goldenen Anker“ weiterhin jeden 4. Donnerstag im Monat
03.02.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
04.02.2010	AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark Pfarrheim St. Georg	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Kontaktperson: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
08.02.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar - „Herbstblüte“ -	9.00 Uhr, Das unbekannte Deutschland Ein Kessel Bunes, Referent: Pfarrer Born
09.02.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94
09.02.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 023 81/236 94
09.02.2010	VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Dienstagsgruppe: Vergnügliche Runde Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
10.02.2010	Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8	14.00 Uhr, Mittwochscafé
11.02.2010	DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88	15.00 Uhr, Karnevalsfeier Musik: Herr Dazert
13.02.2010	VdK OV Hamm-Osten Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174	15.00 Uhr, Karneval
17.02.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
18.02.2010	Caritas-Konferenz St. Bonifatius Hamm-Werries Jungseniorinnen und Jungsenioren	15.00 Uhr, Gemeinsames Kaffeetrinken im Pfarrheim St. Bonifatius; anschließend ein Reisebericht von Dieter Renner mit Dias
22.02.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar - „Herbstblüte“ -	14.30 Uhr, Der Weiße Ring – Arbeit für Kriminalitätsoffer Referent: Herr Reckmann
22.02.2010	Seniorenkreis der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein
22.02.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
23.02.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94
23.02.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 023 81/236 94
24.02.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule

24.02.2010	Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8	14.00 Uhr, Mittwochscafé
25.02.2010	AK „Offene Altenarbeit im Stadt- bezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str. Kontaktpersonen: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13 und Frau Blumer, Altenhilfe der Stadt Hamm, Tel.: 17 67 29 Unkostenbeitrag: 3,00 €
25.02.2010	Pfarrcaritas St. Georg	15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken. Danach stellt die Gemeindeferentin, Frau Paul, ihre Arbeit vor
25.02.2010	DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88	15.00 Uhr, Verhalten im Alltag (Diebstahlsicherung) Polizei klärt auf
02.03.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94
02.03.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94
03.03.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
04.03.2010	AK „Ökumenisches Senioren- frühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontaktperson: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
08.03.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar - „Herbstblüte“ -	9.00 Uhr, Frühstück im Kindergarten „Senfkorn“
09.03.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94
09.03.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94
09.03.2010	VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Dienstagsgruppe, Thema: Hilfe für Senioren Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
10.03.2010	Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8	14.00 Uhr, Mittwochscafé
11.03.2010	DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88	15.00 Uhr, Frühlingsfest Gestaltung mit den Hausbewohnern
15.03.2010	Seniorenkreis der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein
16.03.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule Sportzentrum Birkenfeld Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94
16.03.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Sportzentrum Birkenfeld
17.03.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
22.03.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar - „Herbstblüte“ -	14.30 Uhr, Diavortrag: ein Segeltörn auf der Ostsee
22.03.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

- 23.03.2010 AWO Ostwennemar
Sportzentrum Birkenfeld 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule
Sportzentrum Birkenfeld
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694
- 23.03.2010 AWO Ostwennemar
Sportzentrum Birkenfeld 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,
Sportzentrum Birkenfeld
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694
- 24.03.2010 Sozialverband Deutschland
OV Uentrop 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
- 24.03.2010 Perthes-Haus,
Ludwig-Teleky-Str. 8 14.00 Uhr, Mittwochscafé
- 25.03.2010 AK „Offene Altenarbeit im Stadt-
bezirk Hamm-Uentrop“ 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück
Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str.
Kontaktpersonen: Irmgard Luczka, Tel.: 81013 und
Frau Blumer, Altenhilfe der Stadt Hamm, Tel.: 176729
Unkostenbeitrag: 3,00 €
- 25.03.2010 Pfarrcaritas St. Georg 15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken.
Danach zeigt Frau Klause Dias vom Frühling
- 27.03.2010 VdK OV Hamm-Osten
Begegnungsstätte Werries,
Alter Uentrop Weg 174 15.00 Uhr, Frühlingsfest
- 31.03.2010 Caritas-Konferenz St. Bonifatius
Hamm-Werries Jungseniorinnen
und Jungsenioren Fahrt mit eigenen PKW's in Fahrgemeinschaft nach
Wiescherhöfen. Ziel unseres Ausflugs sind Kino-Orgeln
Treffpunkt: 13.30 Uhr, Kirchplatz St. Bonifatius,
Abfahrt: 13.45 Uhr, Beginn des Vortrags: 14.30 Uhr
(Anschließend gemeinsames Pizzaessen)

Stadtbezirk Hamm-Pelkum

- 04.01.2010 Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weefelder Str., Gemeindehaus 14.30 Uhr. Spielnachmittag
(weiterhin jeden Montag)
- 04.01.2010 AWO-Tagesstätte
Große Werlstr. 53 a 15.00 Uhr, Chor
(weiterhin jeden Montag)
- 05.01.2010 AWO-Tagesstätte
Große Werlstr. 53 a 15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein mit Bingo
(weiterhin jeden Dienstag)
- 06.01.2010 AWO-Tagesstätte
Große Werlstr. 53 a 15.00 Uhr, Kartenspielen
(weiterhin jeden Mittwoch)
- 06.01.2010 Spätlese Pelkum
Pelikanum 15.00 Uhr, Jahresrückblick und Kassenbericht 2009
Planung für das Jahr 2010
- 07.01.2010 AWO-Tagesstätte
Große Werlstr. 53 a 9.00 Uhr, Multi-Kultureller Treff
(weiterhin jeden Donnerstag)
- 07.01.2010 Sozialverband Deutschland
OV Wiescherhöfen 15.00 Uhr, Frauengruppe, „Bürgerhalle Pelkum“
(weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)
- 13.01.2010 Seniorenkreis St. Marien, Hamm-
Wiescherhöfen, Marienheim 14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im
Marienheim zum Thema: Alles hat seine Zeit
- 13.01.2010 Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weefelder Str., Gemeindehaus 14.30 Uhr, Wie schön, dass du geboren bist
- 15.01.2010 AWO Tagesstätte
Große Werlstr. 55 a 15.00 Uhr, Kino
- 17.01.2010 Seniorenkreis Friedenskirche,
Weefelder Str., Gemeindehaus 15.00 Uhr, Gemeindecfé – Austausch und
Geselligkeit bei Kaffee, Tee und Kuchen
(weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)

20.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Wiescherhöfen	9.00 Uhr, Frühstück, „Bürgerhalle Pelkum“ (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
20.01.2010	Spätlese Pelkum Pelikanum	15.00 Uhr, Wer kennt Europa? - Quizfragen
20.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Wiescherhöfen	19.00 Uhr, Stammtisch, „Bürgerhalle Pelkum“ (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
21.01.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weeffelder Str., Gemeindehaus	10.00 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)
26.01.2010	AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier mit Musik
27.01.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weeffelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Wie leben unsere Patenkinder in Zarfat? Bildpräsentation
01. – 05.02.2010	Spätlese Pelkum Pelikanum	Seniorenfreizeit in Rietberg
03.02.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weeffelder Str., Gemeindehaus	9.00 Uhr, Gemeindefrühstück für „Jung und Alt“
07.02.2010	Sozialverband Deutschland OV Wiescherhöfen	11.00 Uhr, Neujahrsempfang Bürgerhalle Pelkum
10.02.2010	Seniorenkreis St. Marien, Hamm- Wiescherhöfen, Marienheim	14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im Marienheim - Frohsinn und Heiterkeit im Karneval
10.02.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weeffelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Die Wiederentdeckung der Zuversicht – in schwierigen Zeiten Vertrauen finden Referent: Herr Ellinger
12.02.2010	AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a	15.00 Uhr, Kino
16.02.2010	AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a	15.00 Uhr, Karnevalsfeier
17.02.2010	Spätlese Pelkum Pelikanum	15.00 Uhr, Lachen ist gesund
23.02.2010	AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier
24.02.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weeffelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Sicherung von Kraftfahrzeugen und Fahrrädern Referent: Herr Kranz
03.03.2010	Spätlese Pelkum Pelikanum	15.00 Uhr, Rückblick auf die Seniorenfreizeit in Rietberg
10.03.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weeffelder Str., Gemeindehaus	12.00 Uhr, Gemeinsames Essen
10.03.2010	Seniorenkreis St. Marien, Hamm- Wiescherhöfen, Marienheim	14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im Marienheim und Thema: Glaubensgespräch (Film) „Er ist einer von uns.“
12.03.2010	AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a	15.00 Uhr, Kino
17.03.2010	Spätlese Pelkum Pelikanum	15.00 Uhr, Wir begrüßen den Frühling
23.03.2010	AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a	15.00 Uhr, Frühlingsfest
24.03.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weeffelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Wie war das doch noch mal? Gedächtnistraining

30.03.2010	AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a	15.00 Uhr, Osterfest mit Geburtstagsfeier
31.03.2010	Spätlese Pelkum Pelikanum	15.00 Uhr, Das Osterfest steht vor der Tür
15.01.2010 und 12.03.2010	AWO Kindergarten, AWO Ortsverein Wiescherhöfen in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration, Altenhilfe und Stadtteilkoordination	15.00 Uhr, „Classik-Kino“: AWO Tagesstätte, Große Werlstr. 53 A Gebühr: 0,50 € (incl. Popcorn)
29.01.2010 und 26.03.2010	AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum in Zusammenarbeit mit dem Lebens- punkt Pelkum und dem Amt für Soziale Integration, Altenhilfe	15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel Lebenspunkt Pelkum, Heinrichstr. 10 Informationen u. Karten bei Simone Laqua, Tel.: 17-6726 und im Lebenspunkt Pelkum, Gebühr: 3,00 €
12.02.2010	AWO Kindergarten, AWO Orts- verein Wiescherhöfen in Zu- sammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration, Altenhilfe und Stadtteilkoordination	15.00 Uhr, „Großelternkino“: Morgen Findus wird's was geben AWO Tagesstätte, Große Werlstr. 53 A Gebühr: 0,50 € (incl. Popcorn)
26.02.2010	AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration, Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Pelikanum, Kamener Str., Kostenbeitrag 2,50 € Informationen: Simone Laqua, Tel.: 17-6736

Stadtbezirk Hamm-Herringen

04.01.2010	Arbeitskreis „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen/ Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Cafeteria des Caritas-Altenheimes St. Josef, Buschkampstr. 3-5 Gebühr: 3,00 €
04.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Herringen	15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, „Alter Bauhof - Kleiner Saal -“ weiterhin jeden Montag
05.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Herringen	15.00 Uhr, Frauengruppe, Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3, weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat
05.01.2010	AWO – OV Herringen	13.30 Uhr Offener Spielnachmittag (weiterhin jeden Dienstag) Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3
06.01.2010	Caritaskonferenz Heilig Kreuz Michaelsheim, An den Kirchen 9 a	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Singen
07.01.2010	AWO – OV Herringen	14.00 Uhr Handarbeitsgruppe (weiterhin jeden Donnerstag) Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3
13.01.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit buntem Rahmenprogramm, Cafeteria des Hauses
21.01.2010	AWO – OV Herringen / Sozial- verband Deutschland – OV Her- ringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 Gebühr: 3,00 €
24.01.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Neujahrsempfang Neujahrskonzert mit einem besonderen Sinfonieorchester
27.01.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik Cafeteria

31.01.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr) Alter Bauhof, Großer Saal
01.02.2010	Arbeitskreis „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen/ Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Cafeteria des Cafeteria des Ev. Altenzentrums St. Victor, An den Kirchen 2 Gebühr: 3,00 €
03.02.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit buntem Rahmenprogramm, Cafeteria des Hauses
10.02.2010	Caritaskonferenz Heilig Kreuz Michaelsheim, An den Kirchen 9 a	14.30 Uhr, Karneval der Caritas und KfD
11.02.2010	Sozialverband Deutschland OV Herringen	15.00 Uhr, Karnevalsveranstaltung Alter Bauhof
14.02.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Theaterkreis Edelweiß
18.02.2010	AWO – OV Herringen / Sozialverband Deutschland – OV Herringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 Gebühr: 3,00 €
24.02.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik Cafeteria
28.02.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr) Alter Bauhof, Großer Saal
01.03.2010	Arbeitskreis „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Cafeteria des Cafeteria des Caritas-Altenheimes St. Josef, Buschkampstr. 3-5 Gebühr: 3,00 €
03.03.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit buntem Rahmenprogramm, Cafeteria des Hauses
10.03.2010	Caritaskonferenz Heilig Kreuz Michaelsheim, An den Kirchen 9 a	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Gymnastik mit Frau Evers
12.03.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Modenschau mit der Firma Deku-Moden
14.03.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Frauenchor „de Wendel“
18.03.2010	AWO – OV Herringen / Sozial- verband Deutschland – OV Her- ringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 Gebühr: 3,00 €
19.03.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Themengottesdienste in der Hauskapelle, anschließend Kaffeetrinken: Patronatsfest St. Josef
24.03.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik Cafeteria
28.03.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr) Alter Bauhof, Großer Saal

Stadtteil Hamm-Westen

03.01.2010	ARG St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Beweglichkeit und Gedächtnistraining beim Sitzen und Tanzen Leitung: Ellen Ewers
------------	--------------------------------------	---

04.01.2010	KAB St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis mit Ellen Evers weiterhin wöchentlich montags
07.01.2010	VdK - OV Westen	14.30 Uhr, Frauennachmittag Ev. Gemeindehaus Christuskirche, Lange Str. 74. Ansprechpartnerin: Edith Hörstmann; Tel. 023 81/44 36 40 weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat
15.01.2010	VdK - OV Westen	17.00 Uhr, Männertreff, (Kegeln), Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195 (aktuelle Informationen siehe Tagespresse Ansprechpartner: L. Baar, Tel.: 023 81/99775 39
18.01.2010	Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen), Josefsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Wir begrüßen das neue Jahr
20.01.2010	ARG St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Gemütliches Beisammensein
28.01.2010	AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Seniorenzentrum St. Bonifatius, Café, Bonifatiusweg 14 Kostenbeitrag: 3,00 €
01.02.2010	Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen), Josefsheim	15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“ weiterhin jeden 1. Montag im Monat
03.02.2010	ARG St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Bingo
07.02.2010	Café St. Jupp Josefsheim, Hamm-Westen	14.30 Uhr, Café-Treff weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat
08.02.2010	Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen), Josefsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Karneval (Ort offen)
17.02.2010	ARG St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Gemütliches Beisammensein
19.02.2010	VdK - OV Westen	17.00 Uhr, Männertreff, (Kegeln), Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195 (aktuelle Informationen siehe Tagespresse) Ansprechpartner: L. Baar, Tel.: 023 81/99775 39
25.02.2010	AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18 Kostenbeitrag: 3,00 €
03.03.2010	ARG St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Beweglichkeit und Gedächtnistraining beim Sitzen und Tanzen Leitung: Ellen Ewers weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat
15.03.2010	Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen), Josefsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Film: Sissi, II. Teil
17.03.2010	ARG St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Wir singen Frühlingslieder mit Alfons Thimm
19.03.2010	VdK - OV Westen	15.00 Uhr, Frühlingstreffen Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen Ansprechpartnerin: Edith Hörstmann; Tel. 023 81/44 36 40
25.03.2010	AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Abbé-Stock-Haus, Güntherstr. 26, Kostenbeitrag: 3,00 €
26.03.2010	VdK - OV Westen	17.00 Uhr, Männertreff, (Kegeln), Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195 (aktuelle Informationen siehe Tagespresse Ansprechpartner: L. Baar, Tel.: 023 81/99775 39

Stadtteil Hamm-Norden

- | | | |
|------------|--|--|
| 04.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Karlschule, Westberger Weg
Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33
weiterhin jeden Montag |
| 04.01.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien, weiterhin jeden 1. Montag im Monat |
| 05.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 15.00 Uhr, Senioren-Schach-Treff
Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40
weiterhin jeden Dienstag |
| 06.01.2010 | ZwAR-Holzgruppe
Werkraum der Karlschule
Westberger Weg | 15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren
Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch) |
| 08.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 14.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz,
Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.)
Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90 |
| 11.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.30 Uhr, Theatergruppe
Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße
Ansprechpartnerin: V. Rückert, Telefon: 6 30 07
Weitere Termine bitte erfragen. |
| 12.01.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo
Café International |
| 13.01.2010 | ARG Maria Königin, Sorauer Str. | 15.00 Uhr, Wir begrüßen das Neue Jahr |
| 13.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 16.00 Uhr, Kegeln, Kegelbahn des BVH 09, Fahrenheitstr. 2
Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.: 6 30 07 |
| 14.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33 |
| 14.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“
- Junge Senioren - | 15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz.
Kontaktperson: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38 |
| 20.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren
Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04 |
| 22.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 14.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz,
Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.)
Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90 |
| 26.01.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo
Café International |
| 27.01.2010 | ARG Maria Königin, Sorauer Str. | 15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag |
| 28.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis
Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40
Kontaktperson: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33 |
| 01.02.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren
Karlschule, Westberger Weg
Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33
weiterhin jeden Montag |
| 03.02.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren
Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04 |

05.02.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	14.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.) Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 62190
09.02.2010	Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International
10.02.2010	ARG Maria Königin, Sorauer Str.	Karneval in Davensberg (Abfahrt wird bekannt gegeben.)
10.02.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	16.00 Uhr, Kegeln, Kegelbahn des BVH 09, Fahrenheitstr. 2 Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.: 63007
11.02.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733
11.02.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz. Kontaktperson: Josefa Schrader, Tel.: 65538
16.02.2010	Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	16.00 Uhr, Karnevalsfeier mit der KG Grün-Weiß Hamm Café International
17.02.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Tanz für Senioren Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 74604
19.02.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	14.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.) Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 62190
23.02.2010	Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International
24.02.2010	ARG Maria Königin, Sorauer Str.	15.00 Uhr, Bilder von Urlaubsfahrten
25.02.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733
01.03.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren Karlschule, Westberger Weg Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733 weiterhin jeden Montag
03.03.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Tanz für Senioren Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 74604
05.03.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	14.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.) Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 62190
09.03.2010	Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International
10.03.2010	ARG Maria Königin, Sorauer Str.	15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag
10.03.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	16.00 Uhr, Kegeln, Kegelbahn des BVH 09, Fahrenheitstr. 2 Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.: 63007
11.03.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733
11.03.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz. Kontaktperson: Josefa Schrader, Tel.: 65538
17.03.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Tanz für Senioren Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 74604

- 19.03.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 14.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.) Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 62190
- 22.03.2010 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 15.00 Uhr. Frühlingsfest mit Kaffee, Kuchen und Volksliedern, Musik: Nicole Böbersen Café International
- 24.03.2010 ARG Maria Königin, Sorauer Str. 15.00 Uhr, Bunter Nachmittag
- 25.03.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 Kontaktperson: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17-6733
- 30.03.2010 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International

Stadtbezirk Hamm-Bockum-Hövel

- 04.01.2010 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 15.00 Uhr, Offenes Singen Leitung: Michael Seidel Veranstalter: Amt für Soziale Integration/Altenhilfe
- 06.01.2010 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 9.30. – 11.30 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe), Gesprächspartnerin: Karin Berheide weiterhin jeweils mittwochs
- 06.01.2010 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele) Kontaktperson Karin Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17-6734 weiterhin jeweils mittwochs
- 06.01.2010 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“ weiterhin jeweils mittwochs bis freitags
- 06.01.2010 Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a 15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten weiterhin jeden Mittwoch
- 11.01.2010 Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel /VHS 20.00 Uhr, Welche Möglichkeiten jedweder Unterstützung kann der Pflegerische zur Pflege daheim erwarten? Referenten: Christoph Treiß, Landesverband freie ambulante Krankenpflege NRW e. V. Köln Gregor Hajduk vom Pflegedienst Hajduk, Bockum-Hövel Gustav-Adolf-Haus, Hammer Str. 136
- 12.01.2010 VdK – OV Bockum-Hövel 15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.
- 13.01.2010 Ludgeri-Senioren-Forum in Kooperation mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel Kostenbeitrag: 3,00 €
- 13.01.2010 Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel 16.00 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Haus Döbbe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)
- 13.01.2010 Ludgeri-Demenzforum Ludgeristift Bockum, Südgeist 1 a 18.00 Uhr, „Demenz“: Warum schmeckt es Mutter nicht? – Ausgewählte Problemstellungen beim Essen und Trinken bei Menschen mit Demenz – Angesprochen werden interessierte Angehörige, Betroffene und auch Fachkräfte Referentin: Eva-Maria Anslinger, Fachtherapeutin für kognitives Training
- 17.01.2010 Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138 10.00 Uhr, Der Kindergarten feiert Karneval in der Cafeteria

17.01.2010	Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Wilfried Debie oder Heinz Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen Eintritt frei
18.01.2010	Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri-Stift zu Gast, Cafeteria weiterhin jeden 3. Montag im Monat
20.01.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Das neue Jahr 2010 – was wird es bringen?
21.01.2010	Kirchengemeinden St. Stephanus und Christus-König in Verbindung mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Pfarrheim St. Stephanus, St. Stephanusplatz 3 Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-67 34 Kostenbeitrag: 3,00 €
27.01.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Bingo – „Einer wird gewinnen!“
27.01.2010	Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a	15.30 Uhr, Wunschkonzert im Wintergarten
01.02.2010	Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.	15.00 Uhr, Offenes Singen, Leitung: Michael Seidel Veranstalter: Amt für Soziale Integration / Altenhilfe
03.02.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Karneval – Froh zu sein bedarf es wenig
03.02.2010	Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a	15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten weiterhin jeden Mittwoch
07.02.2010	Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Wilfried Debie oder Heinz Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen Eintritt frei
08.02.2010	Kirchengemeinden St. Stephanus und Christus-König in Verbindung mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44 Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-67 34 Kostenbeitrag: 3,00 €
08.02.2010	Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel / VHS	20.00 Uhr, Sauer macht nicht unbedingt lustig. Angesprochen wird hier die ausgewogene Ernährung und damit das richtige Verhältnis von Säuren und Basen Referentin: Anneliese Seepe, Diät-Assistentin und Diabetes-Beraterin, Kamen, Gustav-Adolf-Haus, Hammer Str. 136
09.02.2010	VdK – OV Bockum-Hövel	15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.
10.02.2010	Ludgeri-Senioren-Forum in Kooperation mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel, Kostenbeitrag: 3,00 €
10.02.2010	Ludgeri-Demenzforum Ludgeristift Bockum, Südgeist 1 a	18.00 Uhr, Bewegung bei Menschen mit Demenz – Angesprochen werden interessierte Angehörige, Betroffene und auch Fachkräfte, Referentin: Marion Dobersek
17.02.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück - Aschermittwoch -
21.02.2010	Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Wilfried Debie oder Heinz Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen Eintritt frei

22.02.2010	Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri- Stift zu Gast, Cafeteria
24.02.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück
01.03.2010	Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.	15.00 Uhr, Offenes Singen Leitung: Michael Seidel Veranstalter: Amt für Soziale Integration / Altenhilfe
03.03.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Quiz – Quiz - Quiz
03.03.2010	Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a	15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten weiterhin jeden Mittwoch
07.03.2010	Kulturrevier Radbod in Zusam- menarbeit mit dem Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Wilfried Debie oder Heinz Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen Eintritt frei
08.03.2010	Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a	15.00 Uhr, Modenschau mit dem „Bekleidungsservice Senior“ (Ab 10.00 Uhr Anprobe und freier Verkauf.)
08.03.2010	Gesprächskreis „Pflegerische Ange- hörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel / VHS	20.00 Uhr, Die aktivierende Pflege – unter Berücksichtigung dementiell erkrankter Pflegebedürftiger Referent: Karl-Friedrich Bertram, Krankenpfleger und Lehrer für Pflegeberufe im VDAB-Schulungszentrum Hamm, Qualitätsmanager im Gesundheits- u. Sozialwesen Gustav-Adolf-Haus, Hammer Str. 136
09.03.2010	VdK – OV Bockum-Hövel	15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.
10.03.2010	Ludgeri-Senioren-Forum in Kooperation mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel, Kostenbeitrag: 3,00 €
15.03.2010	Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri- Stift zu Gast, Cafeteria 15.30 Uhr, Modenschau mit der „Seniorenmode König; Ab 10.00 Uhr Anprobe und freier Verkauf
15.03.2010	Gesprächskreis „Pflegerische Ange- hörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel / VHS, Gustav-Adolf-Haus, Hammer Str. 136	20.00 Uhr, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (oder auch Betreuung) – Wichtige Willenserklärungen (Vorgestellt werden Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung sowie die Patientenverfügung), Referent: Ulrich Blümel, Rechtspfleger beim Amtsgericht Hamm
17.03.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Kirche – Pfarrei – Heimat – was bleibt?
17.03.2010	Ludgeri-Demenzforum Ludgeristift Bockum, Südgeist 1 a	18.00 Uhr, Großeltern, Eltern und Demenz – Angesprochen werden interessierte Angehörige, Betroffene und auch Fachkräfte, Referentin: Dr. Elisabeth Philipp-Metzen, Diplom Gerontologin
18.03.2010	Kirchengemeinden St. Stephanus und Christus-König in Verbindung mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Pfarrheim St. Stephanus, St. Stephanusplatz 3 Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-67 34 Kostenbeitrag: 3,00 €
21.03.2010	Kulturrevier Radbod in Zusam- menarbeit mit dem Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Wilfried Debie oder Heinz Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen Eintritt frei

22.03.2010	Ludgeristift Hövel Ermelinghofstr. 18	15.30 Uhr, Frühlingsfest mit den Klostermusikanten aus Kellenhusen (Ostsee)
24.03.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Brandschutz – die freiwillige Feuerwehr informiert
24.03.2010	Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	10.00 Uhr, Der Kindergarten begrüßt den Frühling
24.03.2010	Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a	15.30 Uhr, Wunschkonzert im Wintergarten
31.03.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Karwoche – wir beten den Kreuzweg

Stadtbezirk Hamm-Heessen

03.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé	weiterhin 14tägig
04.01.2010	Junge Senioren St. Josef	8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)	
04.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	9.45 Uhr, Ökumenische Andacht weiterhin jeden Montag	
04.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Heessen	15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte „Am Kapfenbusch“ weiterhin jeden 1. Montag im Monat	
04.01.2010	ARG St. Josef	15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler Pfarrheim, Uedinghoffstr. (weiterhin jeweils montags)	
04.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30 Uhr, Bewegung mit Musik mit Frau Hennigfeld weiterhin jeden Montag	
05.01.2010	Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim, Uedinghoffstr.	
05.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	9.45 Uhr, Heilige Messe weiterhin jeden Dienstag und Donnerstag	
05.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem evangelischen Männerkreis Heessen	
06.01.2010	ARG St. Marien	14.30 Uhr, Gottesdienst, anschließend im Pfarrheim: Weihnachtsliedersingen mit Frau Damberg und ihren Kindern, Auftritt der Sternsinger	
06.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	9.45 Uhr, Gebet für Verstorbene weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat	
06.01.2010	ZwAR-Holzgruppe Werkraum der Karlschule Westberger Weg	15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)	
07.01.2010	Junge Senioren –St. Josef	17.45 Uhr, Wassergymnastik, Martin-Luther-Schule (weiterhin jeweils donnerstags)	
08.01.2010	ARG St. Stephanus Pfarrheim	17.00 Uhr, Weihnachtliche Besinnungsstunde Leitung: Franz Mehringskötter	
10.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	Neujahrsansprache des Geschäftsführers Paul Gosing Anschließend Bunter Nachmittag mit dem deutsch-russischen Chor „Melodie“	
11.01.2010	Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe in Zusam- menarbeit mit der ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindezentrum Dasbeck Unkostenbeitrag: 2,50 €	

12.01.2010	VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
13.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	Evangelischer Gottesdienst weiterhin jeden 2. und 4 Mittwoch im Monat
13.01.2010	ARG St. Marien Pfarrheim	15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
20.01.2010	Familienzentrum St. Theresia in Verbindung mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6 Kostenbeitrag: 2,50 €
20.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat
23.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies
25.01.2010	Sozialverband Deutschland OV Heessen	17.00 Uhr, Kegeln, Westfalenschänke (weiterhin alle 4 Wochen)
26.01.2010	Junge Senioren St. Josef	Wandern
27.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.00 Uhr, Hund und Kult
30.01.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30 Uhr, Tanztee
02.02.2010	Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim, Uedinghoffstr.
02.02.2010	VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof mit Karneval
03.02.2010	ARG St. Marien	14.30 Uhr, Gottesdienst, anschließend im Pfarrheim: Karnevalsfeier
08.02.2010	Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe in Zusammenarbeit mit der ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindezentrum Dasbeck Unkostenbeitrag: 2,50 €
10.02.2010	Familienzentrum St. Theresia in Verbindung mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6 Kostenbeitrag: 2,50 €
10.02.2010	ARG St. Marien Pfarrheim	15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
11.02.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag zur Weiberfastnacht
15.02.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	10.00 Uhr, Rosenmontagsfeier
16.02.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30 Uhr. Dankeschön-Feier für die Ehrenamtlichen
18.02.2010	ARG St. Stephanus Pfarrheim	15.00 Uhr, Sinnfindung im Alter aus dem Glauben Referent.: N. N.
20.02.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies
23.02.2010	Junge Senioren St. Josef	Wandern
24.02.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.00 Uhr, Hund und Kult
27.02.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30 Uhr, Tanztee

02.03.2010	Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim, Uedinghoffstr.
02.03.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem evangelischen Männerkreis Heessen
02.03.2010	VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
03.03.2010	ARG St. Marien	14.30 Uhr, Gottesdienst, anschließend im Pfarrheim: Seniorentheater „Nordener Spätlese“ zu Gast
08.03.2010	Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe in Zusammenarbeit mit der ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindezentrum Dasbeck Unkostenbeitrag: 2,50 €
09.03.2010	Junge Senioren St. Josef	Feier: 20 Jahre Junge Senioren
10.03.2010	ARG St. Marien Pfarrheim	15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
17.03.2010	Familienzentrum St. Theresia in Verbindung mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6 Kostenbeitrag: 2,50 €
20.03.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30 Uhr, Tanztee
27.03.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies
28.03.2010	ARG St. Stephanus Pfarrheim	15.00 Uhr, Die Sozialpolitik aus der Sicht der Arbeitnehmer (KAB/ARG) Referent: Franz Josef Nordhaus
30.03.2010	Junge Senioren St. Josef	Wandern
31.03.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.00 Uhr, Hund und Kult





Gern geschehen!

Kunden der Knappschaft profitieren von ausgezeichnetem Service und vielen Extraleistungen, die nicht jede Krankenkasse bietet. Zum Beispiel vom Zuschuss in Höhe von bis zu 80 Euro für einen qualitätsgesicherten Gesundheitskurs zur Ernährungsberatung. Wann wechseln Sie zur Krankenkasse, die sich nicht nur kümmert, sondern auch lohnt? Mehr Informationen unter www.knappschaft.de oder **08000 200 501** (gebührenfrei).

Und natürlich hier vor Ort: **Geschäftsstelle Hamm | Sedanstraße 3 | 59065 Hamm**

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

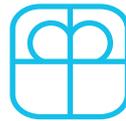
Jeden Tag ein Lächeln!

 **Amalie**
Sieveking Haus



Einrichtungen in Hamm

- Altenwohnungen
- Amalie Sieveking Wohngemeinschaften
- Diakonische Kontaktstelle
Telefon (0 23 81) 876 73 76



**Evangelisches
Altenheim**
Hamm e.V.

Alter Uentroper Weg 26 · 59071 Hamm
Telefon (0 23 81) 98 52 - 0

Die Amalie Sieveking Wohngemeinschaft für Senioren im Hammer Osten bietet rollstuhlgeeignete private Appartements (26 m²) und Doppelappartements 52 m²) sowie große Gemeinschaftsbereiche mit Küche, Wohnzimmer, Wintergarten, Sauna, Wellnessraum etc. (ca 250 m²) zu einer Kaltmiete ab 380,- € an (Betreuung und häusliche Pflege bei Bedarf extra).

Ein großer Garten mit Kneippbecken, Teichen, eine gute Busverbindung zur Stadt sowie die Nähe von Kurpark und Maxipark, Einkaufsmöglichkeiten, Ärzten, Kirchengemeinden und einer Diakoniestation erleichtern den Alltag.

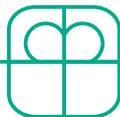
Wir informieren Sie gern näher

Ansprechpartner: Gerhardt Westermann · Telefon: 0 23 81 / 5 43 30 33

 **Grüne Damen & Herren**
Ambulanter Besuchsdienst der Ev. Pflegedienste
im Kirchenkreis Hamm e.V.

Alter Uentroper Weg 24
59071 Hamm

Tel. (01 60) 90 68 30 89



Café  **Amalie**
 **UnterstützungsNetzwerk Demenz
UND Diakonie**

Ein Lächeln gegen das Vergessen!

- Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken (jeden ersten Montag)
- Informationspunkt, Anlauf- und Vermittlungsstelle Demenz

Tel. 01 73 -
905 29 81