

**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-Sieveking-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:<br>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 Südener 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“ Verschlussache 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

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



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-

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

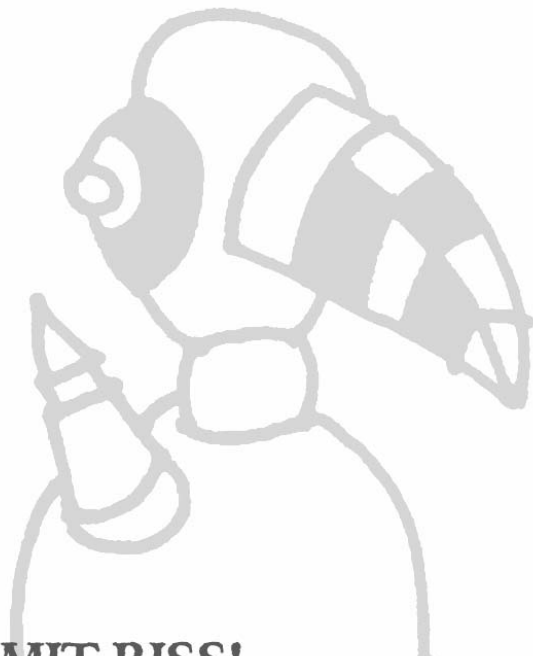
**PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER**  
MEDIZINER / AUTOR

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 Krautkramer · 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 400m<sup>2</sup> 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.

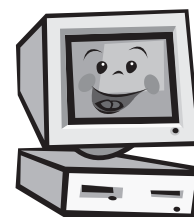
ruf, sich an der Hammer Zeitzeugenbörse zu beteiligen. Hier haben alle Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, ihre persönlichen Erlebnisse, Erinnerungen und Geschichten zur Stadt Hamm mit anderen zu teilen.

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](http://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 „Igitt“ 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.



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

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

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

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

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

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

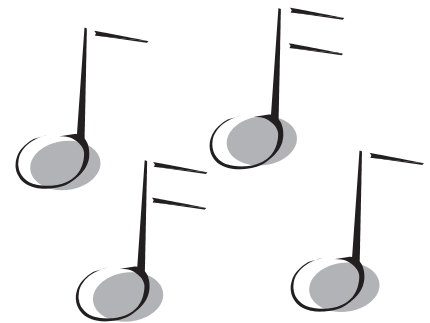
15. Hamm ist eine „Tiere - Stadt“, viele Elefanten hat. Traben munter durch die Stadt: Wer die wohl gefangen hat?



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@bundes-  
regierung.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 „Seniorentelefon“ 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](http://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



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](http://www.ASBHamm.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



[www.michels-pflege.de](http://www.michels-pflege.de)

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



WIVO – die No. 1 in Hamm!

*Die WIVO bringt's –  
täglich frisch auf den Tisch.*

- Mittagstisch
- preiswert und einfach lecker
- ausgewogen kombiniert
- auch Sonder- und Diätkost

**WIVO Wirtschafts- und  
Versorgungsdienst GmbH**

Werler Str. 110  
59063 Hamm  
[wivo@evkhamm.de](mailto:wivo@evkhamm.de)  
[www.wivo-hamm.de](http://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

○ **Sozialstation Brüderstraße 33**  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 – 92 66 80  
Fax: 02381 – 92 66 82  
[info@kirch-amb-pflege-hamm.de](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:info@comunita-sh.de)  
[www.comunita-seniorenhaeuser.de](http://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](http://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](mailto: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...**

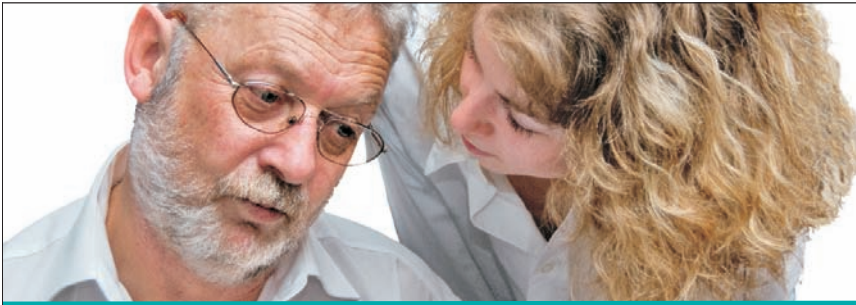
Wir unterstützen und beraten Sie gern  
in allen Belangen der Krankenpflege.  
**Rufen Sie einfach an!** Tel. 02385 / 706 200, Fax 706 201



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

**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:  **proSanitate 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

Besichtigung unverbindlich möglich!

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.



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](http://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](http://www.bagso.de/steuern.html) sowie auf den Internetseiten des Renten Service unter [www.rentenservice.de/steuern](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.bagso.de) oder erhalten Sie über das Pressereferat.

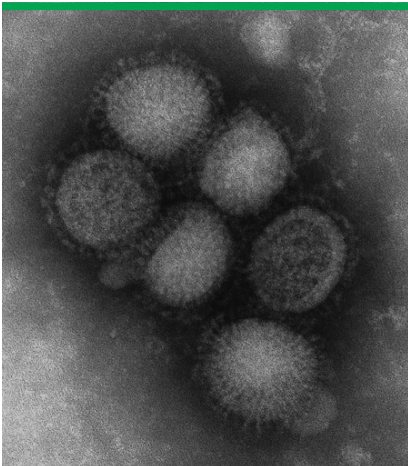
### Deutsche Post DHL

**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](http://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 (Influenzaviren) 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.

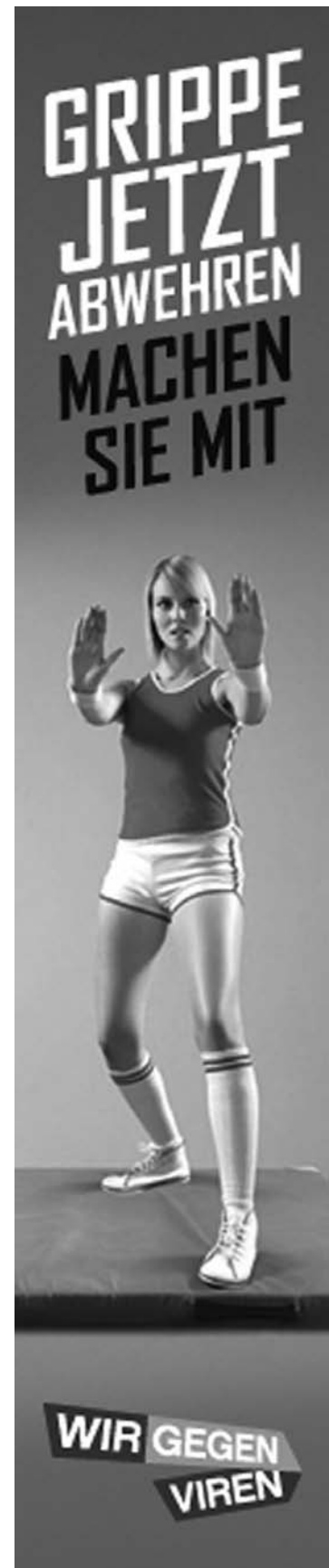
### Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten?

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?

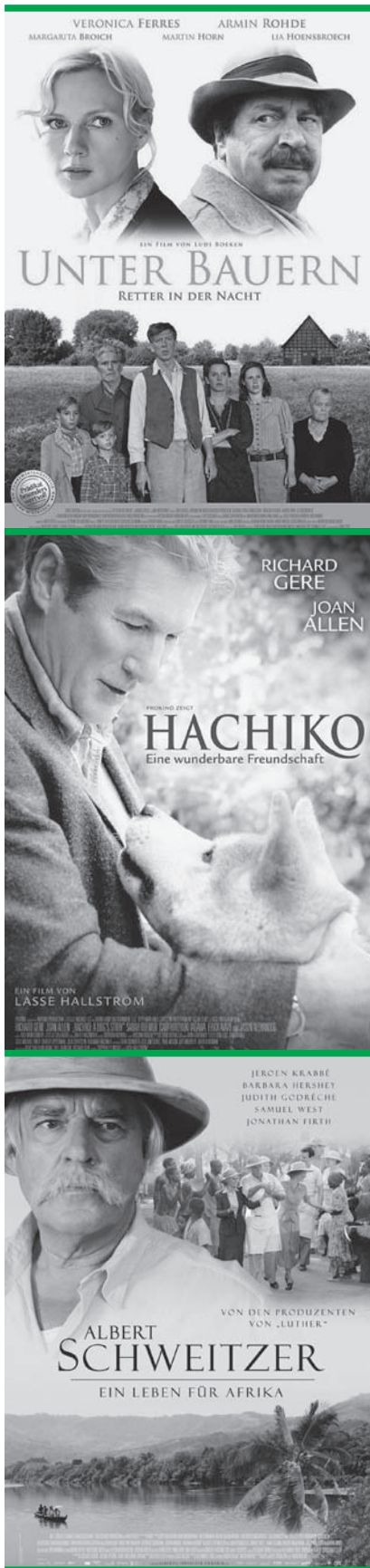
Der Impfschutz muss sich erst langsam im Körper aufbauen. Nach spätestens 3 Wochen ist jedoch ein umfassender Impfschutz gegeben.

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 Akita-Welpen 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.

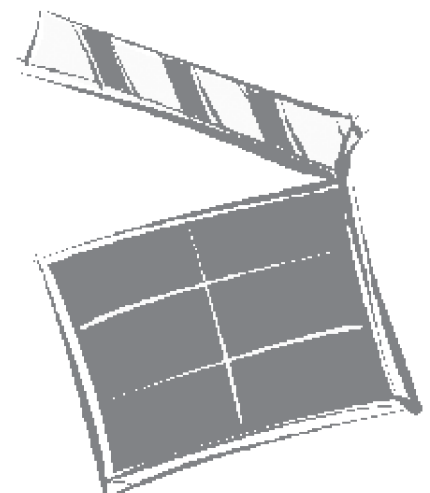
Bald sind Mann und Hund die besten Freunde. Hachi begleitet den Gelehrten morgens zum Bahnhof und erwartet 17 Uhr den Heimkehrer. Als das Herrchen stirbt, kommt Hachi dennoch jeden Tag zum Bahnhof, zehn Jahre lang.

**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 selbstauferlegte 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)<br>Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr<br>Einlass erst ab 13.00 Uhr<br>Vorverkauf ab 30.12.2009 beim WA<br>Gebühr: 4,75 € Vorverkaufsgebühren (einschl. Kaffeegedeck) |
| 17.01.2010 | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration<br>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<br>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)<br>Vorverkauf ab 08.01.2010 beim Verkehrsverein<br>Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)              |
| 07.02.2010 | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration<br>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)<br>Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr<br>Einlass erst ab 13.00 Uhr<br>Vorverkauf ab 04.02.2010 beim WA<br>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)<br>Vorverkauf ab 05.02.2010 beim Verkehrsverein<br>Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)              |
| 21.02.2010 | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration<br>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<br>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)<br>Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr<br>Einlass erst ab 13.00 Uhr<br>Vorverkauf ab 04.03.2010 beim WA<br>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)<br>Vorverkauf ab 05.03.2010 beim Verkehrsverein<br>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<br>AWO, Bürgerkeller<br>Kostenbeitrag: 3,00 €   |
| 24.02.2010 | „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm                    | 20.00 Uhr, Die Biochemie nach Dr. Schüssler<br>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<br>Kosten: 25,00 € für ein Großelternanteil und ein Kind, je weiteres Kind 5,00 €, weitere Erwachsene 10,00 €<br>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<br>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<br>AWO, Bürgerkeller<br>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<br>Blühende Vielfalt in unseren Gärten<br>Diavortrag von Pfarrer Norbert Schickentanz   |
| 06.01.2010 | Seniorenkreis Hamm-Westtünen<br>Dietrich-Bonhoeffer-Haus   | 15.00 Uhr, Geselliges Beisammensein<br>Leitung: Ingrid Stadali   |
| 07.01.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Rhynern  | 15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus<br>weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat  |
| 09.01.2010 | Ev. Kirchengemeinde Westtünen  | 15.00 Uhr, Senioren-Tanz-Café<br>Ev. Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5<br>Ansprechpartner: Waltraud und Siegfried Fromm,<br>Tel.: 02385/8386 |
| 11.01.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Berge-Westtünen  | 15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus<br>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<br>Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str.<br>Unkostenbeitrag: 3,00 €                     |
| 19.01.2010 | AG Seniorenarbeit<br>Hamm-Rhynern  | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Stadtbezirk<br>Cafeteria des Reginenhauses, St. Reginenplatz 9<br>Unkostenbeitrag: 3,50 €                   |
| 20.01.2010 | Seniorenkreis Hamm-Westtünen<br>Dietrich-Bonhoeffer-Haus   | 15.00 Uhr, Spielnachmittag mit eigenen Spielen<br>Leitung: Ingrid Stadali  |
| 21.01.2010 | KAB / ARG St. Elisabeth Berge<br>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 Osterflörich 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<br>OV Ostwennemar  | 18.00 Uhr, Essen, Gaststätte Prünthe<br>weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat   |
| 11.01.2010 | Ev. Kirchengemeinde Braam-<br>Ostwennemar - „Herbstblüte“ -                          | 9.00 Uhr, Frühstück mit Pfarrer Gumprich<br>Jahreslosung   |
| 11.01.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Werries  | 15.00 Uhr, Frauengruppe<br>Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174<br>weiterhin jeden 2. Montag im Monat                                 |
| 12.01.2010 | VdK OV Hamm-Osten<br>Begegnungsstätte Werries,<br>Alter Uentrop Weg 174              | 15.00 Uhr, Dienstagsgruppe, Thema: Jahresrückblick 2009  |
| 13.01.2010 | Perthes-Haus,<br>Ludwig-Teleky-Str. 8  | 14.00 Uhr, Mittwochscafé   |
| 13.01.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Uentrop  | 15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Zum Goldenen Anker,<br>weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat  |
| 14.01.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Ostwennemar  | 15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünthe<br>weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat  |
| 14.01.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Werries  | 15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO<br>Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174<br>weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat             |
| 18.01.2010 | Seniorenkreis der Caritaskonferenz<br>St. Bonifatius Hamm-Werries                    | 15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche,<br>anschließend gemütliches Beisammensein  |
| 19.01.2010 | AWO Ostwennemar<br>Sportzentrum Birkenfeld   | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule<br>Sportzentrum Birkenfeld<br>Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694                |
| 19.01.2010 | AWO Ostwennemar<br>Sportzentrum Birkenfeld   | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,<br>Sportzentrum Birkenfeld<br>Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694                    |
| 20.01.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Uentrop  | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  |
| 20.01.2010 | Caritas-Konferenz St. Bonifatius<br>Hamm-Werries Jungseniorinnen<br>und Jungsenioren | Obligatorischer Kegelnachmittag im Hause „Prünthe“<br>(danach gemeinsames Abendessen) Kegelbeginn: 15 Uhr<br>Treffpunkt: 14.50 Uhr, Haus Prünthe |
| 21.01.2010 | DRK-Senioren-Stift Mark,<br>Marker Allee 88  | 15.00 Uhr, Melodienreigen<br>Herr Goodrige   |
| 25.01.2010 | Ev. Kirchengemeinde Braam-<br>Ostwennemar - „Herbstblüte“ -                          | 14.30 Uhr, Demenz und Alzheimer – Krankheit des Vergessens<br>Referent: Apotheker Dieter Reck  |
| 26.01.2010 | AWO Ostwennemar<br>Sportzentrum Birkenfeld   | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule<br>Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach,<br>Telefon: 02381/23694               |
| 26.01.2010 | AWO Ostwennemar<br>Sportzentrum Birkenfeld   | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,<br>Sportzentrum Birkenfeld<br>Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694                    |
| 27.01.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Uentrop  | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  |
| 27.01.2010 | Perthes-Haus,<br>Ludwig-Teleky-Str. 8  | 14.00 Uhr, Mittwochscafé   |



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

|            |   |  |
|------------|---|--|
| 24.02.2010 | Perthes-Haus,<br>Ludwig-Teleky-Str. 8                             | 14.00 Uhr, Mittwochscafé   |
| 25.02.2010 | AK „Offene Altenarbeit im Stadt-<br>bezirk Hamm-Uentrop“          | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück<br>Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str.<br>Kontaktpersonen: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13 und<br>Frau Blumer, Altenhilfe der Stadt Hamm, Tel.: 17 67 29<br>Unkostenbeitrag: 3,00 € |
| 25.02.2010 | Pfarrcaritas St. Georg  | 15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken.<br>Danach stellt die Gemeindeferentin, Frau Paul, ihre Arbeit vor   |
| 25.02.2010 | DRK-Senioren-Stift Mark,<br>Marker Allee 88                       | 15.00 Uhr, Verhalten im Alltag (Diebstahlsicherung)<br>Polizei klärt auf   |
| 02.03.2010 | AWO Ostwennemar<br>Sportzentrum Birkenfeld                        | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule<br>Sportzentrum Birkenfeld<br>Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94  |
| 02.03.2010 | AWO Ostwennemar<br>Sportzentrum Birkenfeld                        | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,<br>Sportzentrum Birkenfeld<br>Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94   |
| 03.03.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Uentrop                           | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  |
| 04.03.2010 | AK „Ökumenisches Senioren-<br>frühstück“ Hamm-Osten/Mark          | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg<br>Kontaktperson: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71  |
| 08.03.2010 | Ev. Kirchengemeinde Braam-<br>Ostwennemar - „Herbstblüte“ -       | 9.00 Uhr, Frühstück im Kindergarten „Senfkorn“   |
| 09.03.2010 | AWO Ostwennemar<br>Sportzentrum Birkenfeld                        | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule<br>Sportzentrum Birkenfeld<br>Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94  |
| 09.03.2010 | AWO Ostwennemar<br>Sportzentrum Birkenfeld                        | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,<br>Sportzentrum Birkenfeld<br>Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94   |
| 09.03.2010 | VdK OV Hamm-Osten   | 15.00 Uhr, Dienstagsgruppe, Thema: Hilfe für Senioren<br>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,<br>Marker Allee 88                       | 15.00 Uhr, Frühlingsfest<br>Gestaltung mit den Hausbewohnern   |
| 15.03.2010 | Seniorenkreis der Caritaskonferenz<br>St. Bonifatius Hamm-Werries | 15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche,<br>anschließend gemütliches Beisammensein  |
| 16.03.2010 | AWO Ostwennemar<br>Sportzentrum Birkenfeld                        | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule<br>Sportzentrum Birkenfeld<br>Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/236 94  |
| 16.03.2010 | AWO Ostwennemar<br>Sportzentrum Birkenfeld                        | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,<br>Sportzentrum Birkenfeld   |
| 17.03.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Uentrop                           | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  |
| 22.03.2010 | Ev. Kirchengemeinde Braam-<br>Ostwennemar - „Herbstblüte“ -       | 14.30 Uhr, Diavortrag: ein Segeltörn auf der Ostsee  |
| 22.03.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Werries                           | 18.30 Uhr, Spielabend<br>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<br>OV Wiescherhöfen                   | 9.00 Uhr, Frühstück, „Bürgerhalle Pelkum“<br>(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)   |
| 20.01.2010          | Spätlese Pelkum<br>Pelikanum                                    | 15.00 Uhr, Wer kennt Europa? - Quizfragen   |
| 20.01.2010          | Sozialverband Deutschland<br>OV Wiescherhöfen                   | 19.00 Uhr, Stammtisch, „Bürgerhalle Pelkum“<br>(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)   |
| 21.01.2010          | Seniorenarbeit Friedenskirche,<br>Weeffelder Str., Gemeindehaus | 10.00 Uhr, Erzählwerkstatt<br>(weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)  |
| 26.01.2010          | AWO Tagesstätte<br>Große Werlstr. 55 a                          | 15.00 Uhr, Geburtstagsfeier mit Musik   |
| 27.01.2010          | Seniorenarbeit Friedenskirche,<br>Weeffelder Str., Gemeindehaus | 14.30 Uhr, Wie leben unsere Patenkinder in Zarfat?<br>Bildpräsentation  |
| 01. –<br>05.02.2010 | Spätlese Pelkum<br>Pelikanum                                    | Seniorenfreizeit in Rietberg  |
| 03.02.2010          | Seniorenarbeit Friedenskirche,<br>Weeffelder Str., Gemeindehaus | 9.00 Uhr, Gemeindefrühstück für „Jung und Alt“  |
| 07.02.2010          | Sozialverband Deutschland<br>OV Wiescherhöfen                   | 11.00 Uhr, Neujahrsempfang<br>Bürgerhalle Pelkum  |
| 10.02.2010          | Seniorenkreis St. Marien, Hamm-<br>Wiescherhöfen, Marienheim    | 14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im<br>Marienheim - Frohsinn und Heiterkeit im Karneval                         |
| 10.02.2010          | Seniorenarbeit Friedenskirche,<br>Weeffelder Str., Gemeindehaus | 14.30 Uhr, Die Wiederentdeckung der Zuversicht –<br>in schwierigen Zeiten Vertrauen finden<br>Referent: Herr Ellinger           |
| 12.02.2010          | AWO Tagesstätte<br>Große Werlstr. 55 a                          | 15.00 Uhr, Kino   |
| 16.02.2010          | AWO Tagesstätte<br>Große Werlstr. 55 a                          | 15.00 Uhr, Karnevalsfeier   |
| 17.02.2010          | Spätlese Pelkum<br>Pelikanum                                    | 15.00 Uhr, Lachen ist gesund  |
| 23.02.2010          | AWO Tagesstätte<br>Große Werlstr. 55 a                          | 15.00 Uhr, Geburtstagsfeier   |
| 24.02.2010          | Seniorenarbeit Friedenskirche,<br>Weeffelder Str., Gemeindehaus | 14.30 Uhr, Sicherung von Kraftfahrzeugen und Fahrrädern<br>Referent: Herr Kranz   |
| 03.03.2010          | Spätlese Pelkum<br>Pelikanum                                    | 15.00 Uhr, Rückblick auf die Seniorenfreizeit in Rietberg   |
| 10.03.2010          | Seniorenarbeit Friedenskirche,<br>Weeffelder Str., Gemeindehaus | 12.00 Uhr, Gemeinsames Essen  |
| 10.03.2010          | Seniorenkreis St. Marien, Hamm-<br>Wiescherhöfen, Marienheim    | 14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im<br>Marienheim und Thema: Glaubensgespräch (Film)<br>„Er ist einer von uns.“ |
| 12.03.2010          | AWO Tagesstätte<br>Große Werlstr. 55 a                          | 15.00 Uhr, Kino   |
| 17.03.2010          | Spätlese Pelkum<br>Pelikanum                                    | 15.00 Uhr, Wir begrüßen den Frühling  |
| 23.03.2010          | AWO Tagesstätte<br>Große Werlstr. 55 a                          | 15.00 Uhr, Frühlingsfest  |
| 24.03.2010          | Seniorenarbeit Friedenskirche,<br>Weeffelder Str., Gemeindehaus | 14.30 Uhr, Wie war das doch noch mal?<br>Gedächtnistraining   |

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

**Stadtbezirk Hamm-Herringen**

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

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

### Stadtteil Hamm-Westen

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



|            |   |  |
|------------|---|--|
| 04.01.2010 | KAB St. Bonifatius<br>Lange Str. 193                | 15.30 Uhr, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis mit Ellen Evers<br>weiterhin wöchentlich montags  |
| 07.01.2010 | VdK - OV Westen                                     | 14.30 Uhr, Frauennachmittag<br>Ev. Gemeindehaus Christuskirche, Lange Str. 74.<br>Ansprechpartnerin: Edith Hörstmann; Tel. 023 81/44 36 40<br>weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat |
| 15.01.2010 | VdK - OV Westen                                     | 17.00 Uhr, Männertreff, (Kegeln), Lippmann am Boll,<br>Wilhelmstr. 195 (aktuelle Informationen siehe Tagespresse<br>Ansprechpartner: L. Baar, Tel.: 023 81/9977539                   |
| 18.01.2010 | Pfarrcaritas St. Josef<br>(Hamm-Westen), Josefsheim | 15.00 Uhr, Seniorennachmittag:<br>Wir begrüßen das neue Jahr   |
| 20.01.2010 | ARG St. Bonifatius<br>Lange Str. 193                | 15.30 Uhr, Gemütliches Beisammensein   |
| 28.01.2010 | AK „Seniorenarbeit im<br>Hammer-Westen“             | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück,<br>Seniorenzentrum St. Bonifatius, Café, Bonifatiusweg 14<br>Kostenbeitrag: 3,00 €  |
| 01.02.2010 | Pfarrcaritas St. Josef<br>(Hamm-Westen), Josefsheim | 15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“<br>weiterhin jeden 1. Montag im Monat  |
| 03.02.2010 | ARG St. Bonifatius<br>Lange Str. 193                | 15.30 Uhr, Bingo   |
| 07.02.2010 | Café St. Jupp<br>Josefsheim, Hamm-Westen            | 14.30 Uhr, Café-Treff<br>weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat   |
| 08.02.2010 | Pfarrcaritas St. Josef<br>(Hamm-Westen), Josefsheim | 15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Karneval<br>(Ort offen)   |
| 17.02.2010 | ARG St. Bonifatius<br>Lange Str. 193                | 15.30 Uhr, Gemütliches Beisammensein   |
| 19.02.2010 | VdK - OV Westen                                     | 17.00 Uhr, Männertreff, (Kegeln), Lippmann am Boll,<br>Wilhelmstr. 195 (aktuelle Informationen siehe Tagespresse)<br>Ansprechpartner: L. Baar, Tel.: 023 81/9977539                  |
| 25.02.2010 | AK „Seniorenarbeit im<br>Hammer-Westen“             | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück,<br>Gemeindehaus der Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18<br>Kostenbeitrag: 3,00 €  |
| 03.03.2010 | ARG St. Bonifatius<br>Lange Str. 193                | 15.30 Uhr, Beweglichkeit und Gedächtnistraining beim<br>Sitzen und Tanzen Leitung: Ellen Ewers<br>weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat   |
| 15.03.2010 | Pfarrcaritas St. Josef<br>(Hamm-Westen), Josefsheim | 15.00 Uhr, Seniorennachmittag:<br>Film: Sissi, II. Teil  |
| 17.03.2010 | ARG St. Bonifatius<br>Lange Str. 193                | 15.30 Uhr, Wir singen Frühlingslieder mit Alfons Thimm   |
| 19.03.2010 | VdK - OV Westen                                     | 15.00 Uhr, Frühlingstreffen<br>Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195.<br>Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen<br>Ansprechpartnerin: Edith Hörstmann; Tel. 023 81/44 36 40       |
| 25.03.2010 | AK „Seniorenarbeit im<br>Hammer-Westen“             | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Abbé-Stock-Haus,<br>Güntherstr. 26, Kostenbeitrag: 3,00 €   |
| 26.03.2010 | VdK - OV Westen                                     | 17.00 Uhr, Männertreff, (Kegeln), Lippmann am Boll,<br>Wilhelmstr. 195 (aktuelle Informationen siehe Tagespresse<br>Ansprechpartner: L. Baar, Tel.: 023 81/9977539                   |

**Stadtteil Hamm-Norden**

- |            |  |  |
|------------|--|--|
| 04.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                         | 14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Karlschule, Westberger Weg<br>Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33<br>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<br>Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40<br>weiterhin jeden Dienstag   |
| 06.01.2010 | ZwAR-Holzgruppe<br>Werkraum der Karlschule<br>Westberger Weg | 15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren<br>Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch) |
| 08.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                         | 14.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz,<br>Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.)<br>Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90                   |
| 11.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                         | 9.30 Uhr, Theatergruppe<br>Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße<br>Ansprechpartnerin: V. Rückert, Telefon: 6 30 07<br>Weitere Termine bitte erfragen.                     |
| 12.01.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44         | 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo<br>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<br>Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.: 6 30 07   |
| 14.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                         | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz<br>Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33  |
| 14.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“<br>- Junge Senioren -   | 15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz.<br>Kontaktperson: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38  |
| 20.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                         | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren<br>Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße<br>Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04  |
| 22.01.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                         | 14.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz,<br>Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.)<br>Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90                   |
| 26.01.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44         | 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo<br>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<br>Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40<br>Kontaktperson: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33                             |
| 01.02.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                         | 14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren<br>Karlschule, Westberger Weg<br>Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33<br>weiterhin jeden Montag                   |
| 03.02.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                         | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren<br>Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße<br>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<br>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“<br>- Junge Senioren - | 15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz.<br>Kontaktperson: Josefa Schrader, Tel.: 65538  |
| 16.02.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44       | 16.00 Uhr, Karnevalsfeier mit der KG Grün-Weiß Hamm<br>Café International  |
| 17.02.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                       | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren<br>Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße<br>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<br>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<br>Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40<br>Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733 |
| 01.03.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                       | 14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren<br>Karlschule, Westberger Weg<br>Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733<br>weiterhin jeden Montag  |
| 03.03.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                       | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren<br>Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße<br>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<br>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“<br>- Junge Senioren - | 15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz.<br><br>Kontaktperson: Josefa Schrader, Tel.: 65538  |
| 17.03.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“                       | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren<br>Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße<br>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<br>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<br>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<br>weiterhin jeden 3. Montag im Monat  |
| 20.01.2010 | Gruppe Mia und Senioren<br>St. Pankratius  | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück<br>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<br>Pfarrheim St. Stephanus, St. Stephanusplatz 3<br>Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-67 34<br>Kostenbeitrag: 3,00 €   |
| 27.01.2010 | Gruppe Mia und Senioren<br>St. Pankratius  | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück<br>Bingo – „Einer wird gewinnen!“  |
| 27.01.2010 | Ludgeristift Bockum<br>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<br>Veranstalter: Amt für Soziale Integration / Altenhilfe   |
| 03.02.2010 | Gruppe Mia und Senioren<br>St. Pankratius  | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück<br>Karneval – Froh zu sein bedarf es wenig   |
| 03.02.2010 | Ludgeristift Bockum<br>Südgeist 1 a  | 15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten<br>weiterhin jeden Mittwoch  |
| 07.02.2010 | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration<br>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<br>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<br>Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44<br>Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-67 34<br>Kostenbeitrag: 3,00 €  |
| 08.02.2010 | Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel / VHS   | 20.00 Uhr, Sauer macht nicht unbedingt lustig.<br>Angesprochen wird hier die ausgewogene Ernährung und damit das richtige Verhältnis von Säuren und Basen<br>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<br>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<br>Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel, Kostenbeitrag: 3,00 €  |
| 10.02.2010 | Ludgeri-Demenzforum<br>Ludgeristift Bockum, Südgeist 1 a   | 18.00 Uhr, Bewegung bei Menschen mit Demenz –<br>Angesprochen werden interessierte Angehörige, Betroffene und auch Fachkräfte, Referentin: Marion Dobersek   |
| 17.02.2010 | Gruppe Mia und Senioren<br>St. Pankratius  | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück<br>- Aschermittwoch -  |
| 21.02.2010 | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration<br>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<br>Eintritt frei  |

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

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

### Stadtbezirk Hamm-Heessen

|            |   |   |
|------------|---|---|
| 03.01.2010 | Seniorenheim St. Stephanus,<br>Sundern 14   | ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé<br>weiterhin 14tägig   |
| 04.01.2010 | Junge Senioren St. Josef  | 8.45 Uhr, Besuch des Maximare<br>(weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)  |
| 04.01.2010 | Seniorenheim St. Stephanus,<br>Sundern 14   | 9.45 Uhr, Ökumenische Andacht<br>weiterhin jeden Montag   |
| 04.01.2010 | Sozialverband Deutschland<br>OV Heessen   | 15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte „Am Kapfenbusch“<br>weiterhin jeden 1. Montag im Monat  |
| 04.01.2010 | ARG St. Josef   | 15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler<br>Pfarrheim, Uedinghoffstr. (weiterhin jeweils montags)   |
| 04.01.2010 | Seniorenheim St. Stephanus,<br>Sundern 14   | 15.30 Uhr, Bewegung mit Musik mit Frau Hennigfeld<br>weiterhin jeden Montag   |
| 05.01.2010 | Caritas St. Josef   | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim, Uedinghoffstr.  |
| 05.01.2010 | Seniorenheim St. Stephanus,<br>Sundern 14   | 9.45 Uhr, Heilige Messe<br>weiterhin jeden Dienstag und Donnerstag  |
| 05.01.2010 | Seniorenheim St. Stephanus,<br>Sundern 14   | 15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem evangelischen<br>Männerkreis Heessen   |
| 06.01.2010 | ARG St. Marien  | 14.30 Uhr, Gottesdienst, anschließend im Pfarrheim:<br>Weihnachtsliedersingen mit Frau Damberg und ihren<br>Kindern, Auftritt der Sternsinger                                   |
| 06.01.2010 | Seniorenheim St. Stephanus,<br>Sundern 14   | 9.45 Uhr, Gebet für Verstorbene<br>weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat   |
| 06.01.2010 | ZwAR-Holzgruppe<br>Werkraum der Karlschule<br>Westberger Weg  | 15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich<br>für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren<br>Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch) |
| 07.01.2010 | Junge Senioren –St. Josef   | 17.45 Uhr, Wassergymnastik, Martin-Luther-Schule<br>(weiterhin jeweils donnerstags)   |
| 08.01.2010 | ARG St. Stephanus<br>Pfarrheim  | 17.00 Uhr, Weihnachtliche Besinnungstunde<br>Leitung: Franz Mehringskötter  |
| 10.01.2010 | Seniorenheim St. Stephanus,<br>Sundern 14   | Neujahrsansprache des Geschäftsführers Paul Gosing<br>Anschließend Bunter Nachmittag mit dem deutsch-russischen<br>Chor „Melodie“   |
| 11.01.2010 | Stadt Hamm, Amt für Soziale<br>Integration/Altenhilfe in Zusam-<br>menarbeit mit der ev. und kath.<br>Kirchengemeinde | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück<br>Ev. Gemeindezentrum Dasbeck<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Ev. Gemeindezentrum Dasbeck<br>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<br>Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6<br>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)<br>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](http://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

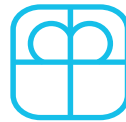
## Jeden Tag ein Lächeln!

  
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 m<sup>2</sup>) und Doppelappartements 52 m<sup>2</sup>) sowie große Gemeinschaftsbereiche mit Küche, Wohnzimmer, Wintergarten, Sauna, Wellnessraum etc. (ca 250 m<sup>2</sup>) 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.

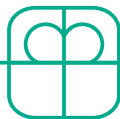
**Wir informieren Sie gern näher**

**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