

Ein Tropfen Sinnlichkeit
Seite 8

Herbsttafel in
Bockum-Hövel
Seite 12

Hospizarbeit
„Am Roten Läppchen“
Seite 16

Können Sie Sütterlin
noch lesen?
Seite 18

Lust auf Urlaub?
Ihr Reiseveranstalter Kultur-
büro macht es möglich
Seite 20

NAIS -
Neues Altern in der Stadt
Seite 24



Das Fenster

Zeitschrift für ältere
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2012

Neueröffnung im März 2012

Unser 4. Seniorenheim an der Wilhelm-Nabe-Straße in Hamm



Wilhelm-Nabe-Straße, Hamm-Wiescherhöfen



Im März 2012 eröffnen wir unsere vierte Einrichtung mit dem gleichen erfolgreichen Konzept wie unsere bestehenden Häuser. Unser Haus in Hamm-Wiescherhöfen wird 24 großzügige Einzelzimmer auf 2 Etagen haben.

„Wir sind anders“

Unsere Häuser unterliegen den Richtlinien der vollstationären Pflege. Das bedeutet, dass unsere Bewohner den vollen Verbraucherschutz des Wohn- und Teilhabegesetzes (ehemals Heimgesetz) genießen und trotzdem wie in einer Hausgemeinschaft leben. Auf zwei Etagen leben unsere Bewohner in 27 m² großen Einzelzimmern, die jeweils mit eigenem Bad ausgestattet sind. Die Zimmer sind lichtdurchflutet. Wir wünschen uns, dass jeder Bewohner sein eigenes Zimmer möbliert und sich somit sein eigenes „Zuhause“ schafft. Hierfür ist durch unsere großzügig Ausstattung, genügend Raum vorhanden.



Von Thünenstraße, Hamm-Westünen



Frontansicht: Schleppweg 59, Hamm-Süden



Frontansicht: Kamener Str. 181a, Hamm-Pelkum

Wenn sie mehr erfahren möchten, Einblicke vertiefen, über die Kosten unverbindlich aufgeklärt werden wollen?

Rufen Sie unseren Heimleiter
Herrn Conrad unter 0 23 81 / 4 98 18 84
an und vereinbaren einen persönlichen Termin.

daheim+miteinander GmbH · Schleppweg 59 · 59063 Hamm · info@da-mit.de · www.da-mit.de



Grußwort des Oberbürgermeisters

Verehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Schon neigt sich auch das Jahr 2011 dem Ende zu.

Oft höre ich in diesen Tagen von Hammer Bürgerinnen und Bürgern - insbesondere auch von den Seniorinnen und Senioren unserer Stadt - dass sie in unserer ohnehin schnelllebigen Zeit das Empfinden haben, dass dieses Jahr besonders schnell vorübergegangen ist.

Ein Grund mehr, auch an dieser Stelle noch einmal Rückschau zu halten und sich unter anderem an die vielen Aktivitäten im Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011 mit dem Slogan „Freiwillig. Etwas bewegen! Gemeinsam für ein lebenswertes Hamm“ zu erinnern.

Die große Vielfalt und Bandbreite des ehrenamtlichen Engagements in allen sozialen und gesellschaftlichen Bereichen in unserer Stadt wurde auf besonders eindrucksvolle Weise beim großen Ehrenamtsumzug mit über 1000 aktiv Beteiligten und der Ausstellungswoche im Allee-Center deutlich. Auch in dieser Zeitschrift wurde unter anderem ausführlich davon berichtet.

Vielleicht gehören Sie auch selber zu den vielen aktiven Gruppen, Vereinen und Ver-

bänden, die ihr ehrenamtliches Engagement vorgestellt haben, beraten, informiert und zum Mitmachen motiviert haben. Dafür sei Ihnen auch an dieser Stelle, auch im Namen der Hammer Bürgerinnen und Bürger, noch einmal ganz herzlich Dank gesagt.

Ehrenamtliches Engagement und Ehrenamtsförderung wird in unserer Stadt vor allem angesichts des demographischen Wandels in der künftigen Seniorenpolitik, in der es darum geht, die Lebensqualität der älteren Mitbürger und Mitbürgerinnen zu sichern und zu verbessern, einen zunehmend höheren und unverzichtbaren Stellenwert einnehmen.

Fast nahtlos schließt da das Motto des kommenden „Europäischen Jahres des aktives Altern und der Solidarität zwischen den Generationen 2012“ an. Auch die Stadt Hamm wird sich daran beteiligen, das Augenmerk darauf zu lenken, das Potential der wachsenden Bevölkerungsgruppe der Seniorinnen und Senioren auf allen Ebenen und in allen Bereichen zu mobilisieren, um damit die Voraussetzungen dafür zu schaffen, das eigene Leben erfüllt und lebenswert zu gestalten und auch seine

Mitmenschen darin zu unterstützen.

Lassen Sie sich überraschen, anregen, motivieren und freuen Sie sich auf die besonderen Themen und Aktionen, die die Verantwortlichen der Stadt Hamm im kommenden Jahr dazu für Sie bereit halten und denken Sie daran, dass ein aktives, ausgefülltes Leben sicherlich auch die Zeit weniger schnell vorbeiziehen lässt.

Bei allen notwendigen Vorbereitungen, Aktivitäten und manchmal auch Anstrengungen in der Vorweihnachtszeit wünsche ich Ihnen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins neue Jahr und ein gesundes und aktives Jahr 2012.

Ihr
Thomas
Hunsteger-Petermann

Inhalt

Ich habe das Christkind gesehen!	6/7
Mitglieder des Seniorenbeirates	7
Das Gesundheitsamt informiert: Ein Tropfen Sinnlichkeit	8/9
Urlaub 2012 - ... reisen im besten Alter	10
Sparkassen-Seniorenkino	11
Herbsttafel in Bockum-Hövel	12/13
Terminänderung des Seniorenfrühstückes in Bockum-Hövel	13
Gesundheit und Zufriedenheit...	14
Zu Ihrer Sicherheit – Unfallversichert im freiwilligen Engagement	14
Unterstützen Sie die Hospizarbeit „Am Roten Läppchen“	16/17
Seniorenbeirat unterstützt Hospizarbeit	17
Können Sie das noch lesen? Sütterlin	18
Sole- & Saunagartenleuchten gut fürs Gemüt	19
Lust auf Urlaub? Ihr Reiseveranstalter Kulturbüro Stadt Hamm macht es möglich!	20/21
Mit dem Deutschen Roten Kreuz umsorgt in den Urlaub fahren	22
Ein besonderes Weihnachtsfest	23
NAIS - Neues Altern in der Stadt	24/25
Omas Sparbuch, Opas Krückstock und Nahkampf im Supermarkt	28
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 29



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die zu Weihnachten erscheinende Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift zeichnet sich doch immer wieder gleich in doppelter Hinsicht durch ein ganz besonderes Flair aus: zum einen ist es die Zeit der Rückschau auf das vergangene Jahr, auf schöne wie weniger schöne Erlebnisse und Erfahrungen, auf Situationen und Geschehnisse, die entweder schmunzeln lassen oder vielleicht nachdenklich stimmen. Und fast jeder fragt sich rückblickend, wie denn ein Jahr wieder so schnell vorüberziehen konnte.

Es ist aber auch die Zeit, wo Menschen Ausblicke wagen, Wünsche und Hoffnungen äußern, sich etwas vornehmen, sinnbildlich in der Silvesternacht mit den gegenseitigen Wünschen an ein frohes neues Jahr zum Ausdruck gebracht.

Längst haben wir uns daran gewöhnt, dass die Vorweihnachtszeit immer länger wird

und uns die ersten Domino-Steine, Lebkuchen, Marzipankugeln etc. etc. noch in den Sommerferien in den Geschäften begegnen. Fast könnte man vermuten, dass auch wir Bewohner der Südhälfte unseres Planeten sind, wo Weihnachten im Hochsommer gefeiert wird. Der Advent als eigentliche Zeit der Besinnung, des Wartens, der Ankunft hingegen wird immer weniger wahrgenommen. Eigentlich absurd, Kraftanstrengungen dafür aufwenden zu müssen, um ein wenig zur Ruhe kommen zu können.

Wenn wir als Redaktion einen Rückblick auf das vergangene Jahr wagen, dann denken wir sicher auch an die vielen eindrucksvollen Aktionen zum „Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011“. Es war wirklich gelungen und beeindruckend, was von den vielen ehrenamtlich in unserer Stadt engagierten Menschen in vielfältigen Aktionen auf die Beine gestellt

wurde. Im kommenden Jahr stellt die Europäische Kommission das aktive Altern und die Solidarität zwischen den Generationen besonders in den Fokus. Auch dazu wird es sicher wieder vieles zu berichten geben.

Bei allen Leserinnen und Lesern möchten wir uns an dieser Stelle für die vielen positiven und konstruktiv kritischen Rückmeldungen zu unserer Seniorenzeitschrift, die wir im vergangenen Jahr erhalten haben, ganz herzlich bedanken. Es ist einfach spürbar, wie beliebt unsere Zeitschrift – und das seit mittlerweile 41 Jahren – ist. Jeder ist auch herzlich eingeladen, in unserem Redaktionsteam mitzuarbeiten.

Wäre das nicht etwas für Sie?

Ihnen allen wünschen wir ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest und ein schönes und gesundes Jahr 2012!

■ Die Redaktion

Impressum

Herausgeber:

Stadt Hamm,
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration
Griebisch & Rochol Druck,
Hamm
Auflage: 6.500

Im Dezember 2011
Ausgabe 1/2012

Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, U. Halbe,
J. Halbe, A. Isenberg-
Pfütztenreuter, U. Schwarz

Titelbild:

Ulrike Tornscheidt

Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.
N. Pake, Tel.: 02381/37722
pake@hamm-magazin.de

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration
Herr Andreas Pieper
Frau Petra Rasche

Tel.: 0 23 81 / 17 - 67 61

0 23 81 / 17 - 67 31

Fax: 0 23 81 / 17 - 67 30

E-Mail:

pieper@stadt.hamm.de

raschep@stadt.hamm.de

Weitere Infos: www.hamm.de

Ich habe das Christkind gesehen!



Zu den unvergesslichen Erlebnissen in meinem Leben gehört es, dass ich das Christkind gesehen habe. Ja, wirklich. Seitdem lasse ich mir den Glauben an das Christkind auch nicht mehr vermiesen und freue mich immer schon wieder sehr auf das Weihnachtsfest – dieses Fest ist für mich deshalb auch viel mehr, als uns Fernsehen, andere



Medien und die Werbewirtschaft vermitteln wollen.

Als ich Kind war, lebte meine Großmutter – die Mutter meiner Mutter – mit bei uns in der Wohnung und am Heiligen Abend kam ihr immer eine ganz besondere und verantwortungsvolle Aufgabe zu: sie sollte mich so lange in der Küche beschäftigen, wie meine Eltern im angrenzenden Wohnzimmer mit dem

Christkind darüber sprachen, ob ich das Jahr über lieb gewesen sei und Geschenke verdient habe. Und sie waren dann wohl auch beim Aufstellen der Geschenke für mich behilflich.

Zu Beginn der Bescherung war es dann immer so, dass eine Glocke im Wohnzimmer erklang, meine Mutter zum gleichen Zeitpunkt, an dem ich mit meiner Oma dann ins Wohnzimmer kam, das Fenster schloss, aus dem das Christkind gerade wieder in die Nacht hinaus gestartet war auf dem Weg zu den zahlreichen anderen Kindern und lieben Menschen, die noch zu beschenken waren mit Geschenken.

Meine Oma hat ihre Aufgabe, mich abzulenken und noch nicht einmal in die Nähe der Wohnzimmertür zu lassen, so gut wie immer mit Bravour gemeistert. Denn natürlich wollte ich sehen, was zu dieser Zeit im Wohnzimmer vor sich ging, natürlich wollte ich das Christkind sehen und am liebsten auch mit ihm sprechen.

Aber – meine Oma war da und in ihrer gütigen Liebe zu mir hat sie es meistens verstanden, mich abzulenken und nicht in die Nähe des Wohnzimmers zu lassen.

Meistens eben. Bis auf ein einziges Mal. Damals war ich wohl sieben oder acht Jahre alt.

Es war mir gelungen, an die Wohnzimmertür zu laufen und voll neugieriger Spannung durch das Schlüsselloch zu sehen. – Und was sah ich da? Genau in diesem Augenblick entschwand das Christkind in einer hellen Wolke aus dem Fenster hinaus auf dem Weg zu all den anderen Menschen in dieser einen besonderen Heiligen Nacht. Ein wie gesagt unvergessliches Erlebnis!


Woran ich das Christkind erkannt habe?

Ganz einfach. Wir hatten ein Heft mit Weihnachtsliedern und Weihnachtsgedichten, das eine große deutsche Kaffeerösterei herausgegeben hatte. Und in diesem Heft befand sich ein Bild vom Christkind in einem strahlend weißen Gewand mit langen gelockten leuchtenden blonden Haaren, wie es den Betrachter anlächelte. Es war genau das Wesen, das ich an jenem Abend durch das Wohnzimmerfenster huschen sah.

Ich habe das Christkind gesehen und lasse mir seither den Glauben daran

nicht nehmen. Auch wenn ich dann später für meinen Sohn und unsere Enkelkinder die Geschenke selbst einkaufen musste und muss; es geschieht ja doch alles im Auftrage des Christkindes und es kann ja vielleicht auch nicht wirklich überall gleichzeitig sein an seinem eigenen besonderen Abend im Jahr.

In den Medien und Kaufhäusern möchte man mir in der Vorweihnachtszeit einreden, es gäbe einen Weihnachtsmann, der die Geschenke am 24. Dezember bringt. Ich aber habe das Christkind gesehen und weiß wie es wirklich ist. „Weihnachtsmänner“ und -frauen sind für mich nur



Pflegeberatung des Sozialamtes


trägerunabhängige Informationen,
Unterstützung, Förderung, Angebote,
Kosten und rechtliche Fragen

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08.30 – 12.00 Uhr
und Mi 14.00 – 15.30 Uhr

Ihre Ansprechpartner/in:
Herr Stefan, Frau VertgeWall
Tel.: 0 23 81 / 17- 66 16 oder / 17- 66 17

Stadt Hamm – Sozialamt
Pflegeberatung
Rathaus Heessen
Amtsstr. 19
59073 Hamm

Infos unter: www.hamm.de/pflege.html



solche Menschen, die mir diesen schönen Glauben ausreden möchten.

■ Jürgen Halbe
n Bildquelle:
Thommy Weiss/pixelio.de

Mitglieder des Seniorenbeirates

Stadtbezirk	Name	Telefon	
Hamm-Mitte	Marie Luise Streit	0 23 81 / 2 33 73	
	Karl Ernst Weiland	0 23 81 / 5 05 31	
Rhynern	Lydia Grote	0 23 85 / 52 18	
	Hans-Ulrich Schwanitz	0 23 81 / 5 36 95	
	Elfriede Küpper	0 23 85 / 84 62	
Uentrop	Frank Mattern	0 23 81 / 5 02 91	
	Franzis Schwarz	0 23 85 / 23 80	
Heessen	Karl Bielemeier	0 23 81 / 3 83 58	
	Bockum-Hövel	Hermann Marks	0 23 81 / 7 49 98
Herringen	Eckerhart Teßmer	0 23 81 / 6 48 39	
	Heide Klaus	01 75 / 3 43 61 38	
Pelkum	Paul Bönig	0 23 81 / 46 43 94	
	Magdalene Schulze	0 23 81 / 40 17 21	
	Rosemarie Marx	0 23 81 / 40 13 55	
Kath. Kirchengemeinde	Hermann Bastert	0 23 81 / 3 04 93 49	
	Ev. Kirchengemeinde	Heinz Kuhlmann	0 23 81 / 5 08 17
	AG Wohlfahrtsverbände	Pfarrerin Ulrike Kreutz	0 25 91 / 7 89 23
Integrationsrat	Bernward Kesting	0 23 81 / 4 49 03	
	Behindertenbeirat	Kurt Sperling	0 23 81 / 92 05 00
	Magdi Adib	01 73 / 8 41 29 11	
	Udo Schwarz	0 23 81 / 44 28 05	



Das Gesundheitsamt informiert: Ein Tropfen Sinnlichkeit

Ätherische Öle wirken unmittelbar auf unser Gefühl, sie steigern unser Wohlbefinden, sie beflügeln uns zu außerordentlichen Leistungen, sie befähigen uns zu ungeahnten Empfindungen.

Sie entfachen Leidenschaft und Liebe, denn sie wirken unmittelbar auf unser Gefühl.

Der liebliche Duft der Rosen kann uns verzaubern, ein Orangenduft erfrischen und der Lavendelduft betören.

Düfte, oftmals Komponentengemische aus ätherischen Ölen, wirken in erster Linie über den Geruchssinn. Sie gelangen über das Riechzentrum direkt in das limbische System, das im Großhirn für die Gefühle zuständig ist.

Hier befinden sich sogenannte „emotionale Schaltstellen“ für Sympathie, Antipathie, Kreativität, Sexualität und Erinnerungen. So führt der Weg der Düfte direkt in unsere Gefühlswelt und beeinflusst Empfindungen und Stimmungen.

Ätherische Öle besitzen aber auf Grund ihrer Strukturvielfalt ganz unterschiedliche Wirkungen.

Sie werden im medizinischen Bereich vielfältig eingesetzt, denn sie wirken stimmungsaufhellend, beruhigend, schlaffördernd, durchblutungssteigernd, antibakteriell, gegen Pilze und auch gegen Viren. Sie werden rasch aus dem Magen-Darm-Trakt, über die Haut, die Schleimhäute oder durch

Inhalation aufgenommen.

Ätherische Öle sind komplexe Stoffgemische, die ölarzig, fettlöslich, aber im Gegensatz zu fettem Öl vollständig flüchtig sind. Sie haben einen intensiven Geruch und Geschmack, sind mit wenigen Ausnahmen farblos bis hellgelb gefärbt.

Bei Rheuma oder auch Nervenschmerzen führen sie äußerlich in Form von Salben oder Badezusätzen zu stärkerer Durchblutung und vermitteln ein Wärmegefühl.

Sie wirken entzündungshemmend und werden innerlich bei Magen-Darm-Erkrankungen (Kamillenblüten und Schafgarbenkraut) oder äußerlich in Form von Spülungen, Pinselungen oder Sitzbädern bei Haut- und Schleimhautentzündungen angewendet.

Ätherische Öle kommen wegen ihrer desinfizierenden und heilungsfördernden Effekte in der Hautpflege zum Einsatz wie auch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Sie wirken aber auch appetit- und verdauungsanregend (Anis, Kümmel, Fenchel, Pfefferminzblätter).

Sie verflüssigen Bronchialschleim und sorgen für einen besseren Abtransport des Schleims bei Erkältungskrankheiten als Brust- und Hustentee, Hustentropfen und Erkältungssalben. Sie werden als Tee bei Harnwegsentzündungen oder zur Beruhigung eingesetzt. In der kalten Jahreszeit kann zudem auch ein Vollbad mit ätherischen Ölen beruhigen, entspannen, beleben und erfrischen.

Gerade in der Winterzeit ist neben der medizinischen Verwendung die Aromatherapie besonders beliebt, die ätherischen Öle werden in Duftlampen, Duftsteinen oder Verneblern verwendet.

Die kleinen Fläschchen enthalten oft hoch konzentrierte Gemische. Bereits wenige Tropfen reichen aus, um einen Raum zu beduften.

Hier gilt aber der Grundsatz: Weniger ist mehr, denn viele Düfte entwickeln erst in der Verdünnung ihren Nuancenreichtum.

Zur kosmetischen Behandlung werden ätherische Öle mit Basisölen wie Mandelöl, Jojobaöl oder Sonnenblumenöl, Traubenkernöl oder auch Olivenöl vermischt.

Der Markt umfasst ein großes Sortiment an Pflege- Wellnessprodukten und Heilmitteln

mit einer Vielzahl verschiedener ätherischer Öle, die jeweils ein individuelles Wirkspektrum haben. Deshalb sind den medizinischen Anwendungen wie auch der Aromatherapie keine Grenzen gesetzt.

Doch Vorsicht, ätherische Öle können auch allergische Kontaktekzeme auslösen.

Die Duftstoffallergien gehören nach der Nickelallergie zu den häufigsten Kontaktallergien in Deutschland. Viele Duftstoffe müssen deshalb auf der Packung der Deos, Shampoos, Dusch- und Massagegele angegeben werden.

Sind einige von diesen Stoffen im Allergiepass erfasst, so bedeutet dies auf jeden Fall „Vorsicht“.

■ Dr. Ute Stapel

■ Bild: Maximare Wellness

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



Urlaub 2012 - ... reisen im besten Alter

caritas
Hamm

Caritas-Seniorenreisen 2012 – Der neue Katalog ist da!

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 begleiten erfahrene und geschulte Caritas-Reisebegleitungen, die Ihnen bei Fragen und Problemen hilfreich zur Seite stehen und das Freizeitprogramm mit Ihnen gestalten.

Erholung pur erleben Sie z. B. auf der Insel Wangerooge, am Timmendorfer Strand oder auf Usedom. Neben den beliebten „Reiseklassikern“ wie Bad Pyrmont, Bad Rothenfelde und Bad Wes-

ternkotten wurden wieder neue Reiseziele im In- und Ausland aufgenommen.

Der neue Reisekatalog ist zu erhalten in der Geschäftsstelle des

Caritasverbandes für die Stadt Hamm e.V.
Franziskanerstr. 3
59065 Hamm.


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

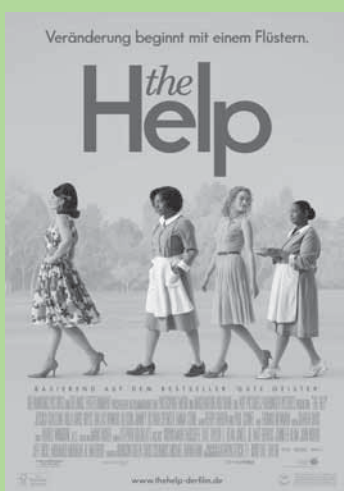
Auskünfte und
Anmeldungen bei

Frau Heute
mittwochs und donnerstags
in der Zeit von 9 – 12 Uhr

Tel.- Nr. 0 23 81 / 144 - 123.

Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

 Sparkasse.
Gut für Hamm.



Sonntag, 08. Januar: THE HELP

In den Sechzigerjahren angesiedeltes Drama um eine junge Frau, die Schriftstellerin werden will und Konventionen bricht.

1962 kehrt sie von ihrem Collegestudium zurück in ihre Südstaaten-Heimatstadt. Ihre alten Freundinnen haben viel Freizeit. Denn ihre Babys und Haushalte werden von farbigen Hausangestellten versorgt. Als eine von ihnen ein Gesetz einbringen will, dass Schwarze separate Toiletten benutzen sollen, ist Skeeter dermaßen schockiert, dass sie beschließt, die Hausmädchen zu interviewen.

Ein bewegender und schmerzlicher Film, aber auch voller Hoffnung und Humor.

Länge: 140 Minuten

Sonntag, 02. Februar: HAPPY NEW YEAR

Die berauschendste Nacht des Jahres.

Es geht um Liebe, Hoffnung, Vergebung, zweite Chancen und Neuanfänge in miteinander verwobenden Geschichten über Paare und Singles



vor dem Panorama der pulsierenden Metropole New York City.

Mit der romantischen Komödie HAPPY NEW YEAR bringen Regisseur Garry Marshall und sein hochkarätiges Ensemble jede Menge Gefühl und gute Laune in die Kinos.

Länge: 118 Minuten

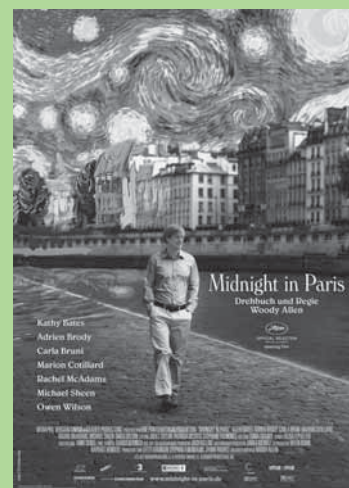
Sonntag, 11. März: MIDNIGHT IN PARIS

Paris – die Stadt der Liebe. Eine amerikanische Familie befindet sich auf Geschäftsreise in der Metropole, darunter auch ein frisch verlobtes Pärchen, deren Liebesleben an der Seine auf die Probe gestellt wird.

„Midnight in Paris“ ist eine romantische Komödie, die die Liebe eines jungen Mannes zu Paris zelebriert und gleichzeitig mit der Illusion spielt, dass ein anderes Leben besser als das eigene wäre.

Ein beeindruckender Film des Ausnahmeregisseurs Woody Allen.

Länge: 94 Minuten





Herbsttafel in Bockum-Hövel

Sonniges Spätsommerwetter lockte Ende September rund 250 gutgelaunte Seniorinnen und Senioren zur traditionellen Herbsttafel in den Bürgersaal Anno 03 in Bockum-Hövel, die gemeinsam vom Ludgeristift, dem „Aktionskreis Bockum-Hövel Plus“ und der Stadt Hamm ausgerichtet wurde.

des Ehrenamtes auch aktiv ehrenamtliche Tätigkeiten mit begleitet.

Nach dem Kaffeetrinken wurde es auf der Bühne lebendig. Die fünfjährigen Kinder der Kindertagesstätte Ermelinghof eroberten die



Die musikalische Begleitung übernahm Willi Dazert mit seinem Spiel auf dem Keyboard. Für die ehrenamtlichen Frauen der Basisgruppe der ZWAR war die Anstimmung des „Kaffeeliedes“ das Stichwort, um den Gästen Kaffee einzuschenken. Unterstützt wurden die ZWARlerinnen von einem fünfköpfigen Team der Sparkasse Bockum-Hövel, die im Europäischen Jahr



Herzen der Senioren im Sturm. Mit ihrem Potpourri aus Bewegung und Tanz animierten sie auch zum Mitmachen. Sie boten nach einem bekannten Begrüßungslied in witziger Form den Körperteilblues, die lustige Geschichte von Anne Kaffeekanne und den sehenswerten Schäfchentanz dar.

Nach so vielen Mitmachaktionen konnten die Gäste der Herbsttafel entspannt den Worten des Ortsheimatpflegers Josef Lensing zuhören. Er erzählte eine wahre Geschichte aus den 20er Jahren des Veranstaltungsortes. Früher hieß der Bürgersaal noch „Gemeindegasthaus Schick“. In den historischen Unterlagen hat er eine Anekdote über eine Schlägerei in

dem Saal gefunden, die er unterhaltsam zum Besten gab. Das war eine „schicke“ Geschichte.

Die „Nordener Spätlese“ feierte mit ihrem selbst geschriebenen Theaterstück „Im Cafe zum 7. Himmel“ Premiere vor großem Publikum. Das Theaterstück handelt von einer Partnervermittlung für Personen über 50 Jahre, die sich mit dem modernen „Internet-Dating“ nicht auskennen beziehungsweise Berührungängste damit haben. Diese Partnervermittlung wird von einer Cafebesitzerin und einem alternden Hippie, der sich für Astrologie interessiert, betrieben. In der Partnervermittlung tauchen lauter schräge Vögel

auf der Suche nach der großen Liebe auf. Das war ein „himmlischer“ Auftritt, wie der Applaus auch bestätigte.

Kurzweilig wurde es zum Abschluss noch einmal, als die vier Schülerinnen der Paul-Dohrmann-Schule ihr Können bei der Kugelakrobatik und einigen Kunststücken, die Teil des Programmes des Schulprojektes „Zirkus Dohrmanelli“ sind, zeigten. Das „Bockum-Höveler-Lied“ bildete mit zwei weiteren Liedern den musikalischen Abschluss des gelungenen Nachmittages, natürlich nicht ohne vorher den fleißigen Helferinnen und Helfern herzlich gedankt zu haben.

- Karin Berheide
- Fotos: Werner Boesen

Terminänderung des Seniorenfrühstückes in Bockum-Hövel

Seit über 12 Jahren wird im Ludgeristift Hövel an jedem 2. Mittwoch im Monat ein Frühstück für Heimbewohner sowie ältere Bürgerinnen und Bürgern aus dem Stadtbezirk angeboten.

Dieses gesellige Zusammensein erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit, wie man an dem zunehmenden Zuspruch der Gästezahl erkennen kann.

Dieser Rhythmus soll nun verändert werden, da es den Verantwortlichen wichtig ist, dass jede Woche eines Monats für die Senioren mindestens ein Angebot für „Leib und Seele“ stattfinden soll.

Aus diesem Grunde wird das Frühstück im Ludgeristift Hövel ab 2012 auf jeden 1. Donnerstag im Monat verschoben.

Zu folgenden Veranstaltungen sind alle ältere Bürgerinnen und Bürger im kommenden Jahr herzlich eingeladen: Jeden 1. Donnerstag im Monat Frühstück im Ludgeristift Hövel

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat Seniorenmensa
Jeden 3. Donnerstag im Monat Frühstück im Wechsel in den Pfarrheimen St. Stephanus und Christus-König.



Gesundheit und Zufriedenheit...



Als ich noch jung war, habe ich mich immer darüber gewundert, dass sich viele Leute zu Neujahr Gesundheit, Hauptsache Gesundheit wünschen. Und ich habe mir damals gedacht, dass denen nichts Besseres einfällt. Es gibt doch so viele herrliche Sachen, die man sich selber und anderen wünschen könnte.

Und nun als Ältere weiß ich, dass es nichts Wichtigeres zu wünschen gibt als Gesundheit, da man ohne Gesundheit all die schönen Sachen, die das Leben zu bieten hat, gar nicht genießen kann. Aber ich denke, sich Zufriedenheit zu wünschen, ist auch ein guter Wunsch.

Apropos Zufriedenheit – habe

mir in den letzten Wochen des Jahres in Erinnerung gerufen und ganz fest vorgenommen: dieses Jahr mache ich keine Weihnachtsbäckerei! Der Nachwuchs kann ja jetzt mal selber Spritzgebäck backen, wenn sie es haben wollen. Aber gestern beim Einkaufen: überall Angebote an Weihnachtsbäckereizutaten. Ich bin schwach geworden, habe natürlich zugegriffen und alles in meinen Einkaufswagen gepackt. Der Mensch ist eben ein Gewohnheitstier, und da ich die vielen Zutaten nun einmal gekauft habe, kann ich ja auch loslegen.

Weil die Küche eh schon eine Backstube ist, der Eierlikör übrig ist und andere diverse Zutaten, die man ja nicht ein-

fach wegwerfen kann, noch vorhanden sind, habe ich alles verarbeitet. Na ja, jetzt sitze ich fix und fertig vor 10 Keksdosen. Aber es ist ein gutes Gefühl. Ich bin total zufrieden. Die Mühe hat sich gelohnt. Gegen meine Kekse kommt eben das ganze gekaufte Zeug nicht an! Jetzt sehe ich Weihnachten freudig entgegen, gebe an mit meinem Selbstgebackenem und bin zufrieden. Ich kann in das neue Jahr rutschen und die neuen Tage annehmen, wie sie kommen, in der Hoffnung, gesund zu bleiben und zufrieden zu sein.

■ Angelika Pikosz
n *Bildquelle:*
Thommy Weiss/pixelio.de

Zu Ihrer Sicherheit – Unfallversichert im freiwilligen Engagement

Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement umfasst viele Formen, Aufgaben und Tätigkeiten.

Das Spektrum reicht vom kirchlichen Bereich über die vielen Sportinteressierten über das Rettungswesen bis hin zu Eltern im Förderverein der Schule oder im Kindergarten.

Doch wie sind ehrenamtlich Engagierte in ihrer Tätigkeit insbesondere beim Unfallschutz abgesichert?

Antworten auf viele Fragen dazu bietet die Informationsbroschüre „Zu Ihrer Sicherheit – Unfallversichert im freiwilligen Engagement“, die vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Referat Infor-

mation, Publikation, Redaktion kostenlos unter folgender Anschrift bestellt werden kann:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Gut für Hamm.

FOCUS **MONEY**

SIEGER
BANKENTEST
Hamm

www.focus-money.de

Test: März 2011
Im Test: 5 Banken
Getestet: Privatkunden-Beratung (Retail)

CITYCONTEST2011

 Sparkasse
Hamm

Unterstützen Sie die Hospizarbeit „Am Roten Läppchen“

Ambulanter Hospizdienst und Stationäres Hospiz suchen ehrenamtliche Mitarbeiter

Das „Rote Läppchen“ ist in den letzten Jahren zum Symbol für die Hospizarbeit in Hamm geworden.

Damit die wichtige Arbeit dort weiter sichergestellt werden kann, ist die fortwährende Unterstützung durch die Bevölkerung wichtig. So ist zum einen die finanzielle Hilfe erforderlich, denn aktuell sind jährlich 300.000 Euro über Spendengelder zu finanzieren.

Zum anderen aber wäre ohne dauerhaftes ehrenamtliches Engagement der Menschen die Hospizarbeit in Hamm nicht aufrecht zu erhalten.

Das Hammer Hospiz sucht Menschen, die Zeit verschenken wollen, um

- entweder bei Kranken zu sein, Angehörige zu entlasten, am Bett zu sitzen und zuzuhören oder vorzulesen - eben einfach da zu sein,

- sich ganz praktisch einzubringen, sich nützlich zu machen, Wäsche waschen und bügeln, Essen kochen, Blumenpflege oder kleinere handwerkliche Arbeiten könnten solche Tätigkeiten sein.

Beide Einrichtungen „Am Roten Läppchen“, der Ambulante Hospizdienst Hamm wie auch das stationäre Christliche Hospiz Hamm, suchen Menschen, die auf diese Weise das Hammer Hospiz unterstützen wollen.

Das Christliche Hospiz Hamm ging im Januar 2004 in Betrieb. Es hat zurzeit sechs Betten. Mit Fertigstellung eines Anbaus Ende 2011 wird sich nicht nur die Bettenkapazität auf 8 erweitern, sondern das Raumangebot insgesamt mit einer größeren Küche, einem Wintergarten und einem Spielzimmer den gestiegenen Anforderungen gerecht. Sowohl 15 hauptamtliche als auch 11 ehrenamtliche Mitarbeiter widmen sich den jährlich mehr als 100 Menschen, die im Durchschnitt 25 Tage ihr letztes Zuhause „Am Roten Läppchen“ haben.

Der Ambulante Hospizdienst Hamm kümmert sich mit drei Koordinatorinnen und gut 80 ehrenamtlichen Begleitern um jährlich mehr als 100 Sterbende und deren Angehörige in Hamm und Bönen. Die Befähigung von ehrenamtlichen Sterbebegleitern und die Einsatz-Koordination vor Ort in Familien zählt zu den zentralen Aufgaben des Dienstes. Die Trauerbegleitung – seit 2010 auch die von Kindern und Jugendlichen – ist ein immer stärker nachgefragtes zusätzliches Angebot des Ambulanten Hospizdienstes Hamm.

Im Februar 2012 startet ein neuer Befähigungskurs für die „Ehrenamtliche Sterbe-



begleitung“ und das Hospiz-Team freut sich auf Interessierte und steht gerne für Rückfragen zur Verfügung:

Ambulanter
Hospizdienst Hamm,
Tel. 0 23 81 - 30 44 00

Sylvie Blätgen,
Gabriele Gauch,
Ina Kasten-Kisling

Stationäres Hospiz,
Tel. 0 23 81 - 54 47 30
Regina Lorenz,
Leiterin

Miriam Hellmich,
stellv. Leiterin

- info@hospiz-hamm.de
- www.hospiz-hamm.de

■ Marion Kleditzsch
Hospiz Hamm

Seniorenbeirat unterstützt Hospizarbeit

„Die Hospizarbeit hat dem Tod den Schrecken genommen.“

Rosemarie Marx brachte es auf den Punkt, bevor sie als stellv. Vorsitzende des Seniorenbeirats während der Sitzung am 21.09.2011 Dank und Unterstützung des

gesamten Gremiums an und für die Einrichtung signalisierte.

Zuvor hatte Miriam Hellmich von der Hammer Hospizleitung die Arbeit der 15 Haupt- und elf Ehrenamtlichen vorgestellt.

Sie schilderte, wie normal und stressfrei die letzten Tage für die rund 90 Sterbenden - und ihre Angehörigen - in Hamm pro Jahr kostenfrei gestaltet werden. Sie machte aber auch deutlich, dass jeder Hospizplatz pro Tag 212 € kostet, von denen nur 170 € durch Kranken- und Pflegekassen abgedeckt werden. Ein Rest von ca. 300.000 € pro Jahr muss durch Spenden finanziert werden.

Grund genug für den Seniorenbeirat, Privatpersonen

um ehrenamtliches Engagement zu bitten und an Unternehmen und Institutionen zu appellieren, bei ihren Steuerabschreibungen das Hammer Hospiz nicht zu vergessen.

Darüber hinaus wurde darauf hingewiesen, dass der Hammer Seniorenbeirat eine Petition des Landesseniorenbeirates an den deutschen Bundestag zur ausreichenden Finanzierung von mehr Hospizplätzen unterstützt.

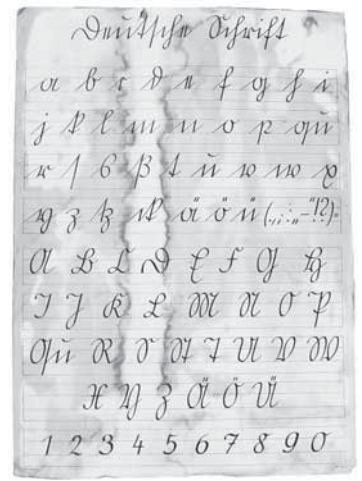
Beiratsmitglieder haben in den letzten Wochen in den Hammer Stadtbezirken Unterschriften gesammelt und nach Berlin geschickt.

■ Frank Mattern
Seniorenbeirat

PR und Presse



Sütterlin



Können Sie das noch lesen?

Sütterlin

Können Sie das noch lesen? Ich kann es, denn wir mussten 1942 unsere deutsche Abiturarbeit noch in Sütterlinschrift schreiben. Es stimmt also nicht, dass die „Reform“ 1941 schon durchgreifend war.

Natürlich war die Anpassung an die in Europa meist gebrauchte Schrift (sehen wir mal von Griechenland und anderen Ländern ab) notwendig. Und um ließ sie „lateinische Schrift“.

Andererseits ist es auch gar nicht so übel, eine Schrift lesen und Schreiben zu können, die als Geheimschrift verwendet werden könnte. Oder? Können Sie?

„lateinische Schrift“ = Fraktur

Können Sie das noch lesen?

Sütterlin



Können Sie das noch lesen? Ich kann es, denn wir mussten 1942 unsere deutsche Abiturarbeit noch in Sütterlinschrift schreiben. Es stimmt also nicht, dass die „Reform“ 1941 schon durchgreifend war.

Natürlich war die Anpassung an die in Europa meist gebrauchte Schrift (sehen wir mal von Griechenland und anderen Ländern ab) notwendig. Bei uns hieß sie

„lateinische Schrift“.

Andererseits ist es auch gar nicht so übel, eine Schrift lesen und Schreiben zu können, die als Geheimschrift verwendet werden könnte. Oder?

■ A. Isenberg - Pfützenreuter

n Bildquelle oben:
Rosel Eckstein / pixelio.de
n Bildquelle unten:
Dieter Schütz / pixelio.de

Sole- & Saunagartenleuchten gut fürs Gemüt



Neben dem Saunagarten erstrahlt nun auch das Außensolebecken in einem anderen Licht.

In der jetzigen dunklen Jahreszeit sind farbenfrohe Leuchten gut für das Gemüt. Unser Leuchtenkonzept im Sauna Resort kommt sehr gut bei den Gästen an, das Gefühl von noch mehr Wohlempfinden ist spürbar.

Das Lichtkonzept für unseren Saunagarten können die Gäste bis Ende Februar 2012 genießen.

Neu sind die Unterwasserstrahler im 33°C warmen Außensolebecken. Auch hier

freuen sich die Gäste über das warme blaue Licht, die Leuchenschirme rund um das Solebecken verstärken und verschönern diesen Anblick noch einmal um ein Wesentliches.

Sich Wohlfühlen funktioniert also auch in der dunklen Jahreszeit.

Solekarten für den Gabentisch

Immer eine gute Idee: Weihnachtsgutscheine aus dem Maximare. Die Auswahl ist nahezu unbegrenzt.

Sie haben die Auswahl: Gutscheine aus der Aquawelt

kommen bei den Enkelkindern immer gut an. Mit der Familienkarte Aquawelt schicken Sie gleich Mama, Papa und die Enkelkinder ins Maximare.

Oder beschenken Sie sich doch einfach selbst: mit Solekarten aus dem Maximare. Ob 10er oder 25er Solekarten – bei uns liegen Sie immer richtig.

Vielleicht entscheiden Sie sich einfach auch „nur“ für Wertgutscheine aus dem Maximare. Dann entscheidet der Beschenkte selbst, welche Bereiche er nutzen will: Aquawelt, Sauna oder Wellness Resort.



Lust auf Urlaub? Ihr Reiseveranstalter Kulturbüro Stadt Hamm macht es möglich!

Bis zum Juni 2012 stehen einmal monatlich spannende, faszinierende, interessante und vor allem „ohrenberaubende“ Kultur-Kurz-Trips nach Südamerika, Europa, Asien und Melanesien auf dem Programm. Das Angebot reicht im Einzelnen von Irland bis Neukaledonien. Besuchen Sie uns und werden Sie Teil des spannenden Klangkosmos Weltmusik!

Alle Konzerte beginnen um 17.30 Uhr in der Lutherkirche, der Eintritt ist frei.

Das Programm bis April 2012 im Überblick:

17. Januar 2012:

**Yma América & Aquiles Báez (Venezuela)
Virtuose „Canciones“ aus Lateinamerika**



Dank der spannenden Mischung aus verschiedensten europäischen und einheimischen indianischen Stilen, verbunden mit afrikanischen Wurzeln, zählt Lateinamerika neben der Karibik und Afrika zu den treibenden Kräften der weltweiten Musikszene.

Einige dieser großartigen, abwechslungsreichen Klänge stellt Yma América in ihrem Konzert vor: von Venezuela bis Argentinien kommt die Musik, die sie spielt und singt - traditionelles Repertoire, bekannte lateinamerikanische Lieder in neuen Arrangements und Eigenkompositionen.

Yma América Martínez studierte zunächst Violoncello am Musikkonservatorium in Caracas, elf Jahre lang gehörte sie als Cellistin zum hiesigen Ensemble des berühmten nationalen Jugendorchesters „Simon Bolívar“. Mittlerweile ist sie in ganz Europa als Sängerin, Musikerin, Texterin, Arrangeurin und Komponistin aktiv.

Begleitet wird sie bei ihrem Konzert vom Gitarristen Aquiles Báez. Der Venezolaner ist ein herausragender Musiker und Komponist, sein Spiel besticht durch besonders raffinierte Harmonien.



**14. Februar 2012:
Niall & Cillian Vallely (Irland)
Traditionelle Musik aus Ulster: schamanische und vergessene Lieder**

Niall und Cillian Vallely stammen aus Armagh, einer Stadt rund 60 km entfernt von Belfast. Schon im frühen Mittelalter kirchenpolitisch und



weltlich einflussreich, ist sie bis heute religiöses und spirituelles Zentrum.

Die Eltern der Vallely-Brüder gründeten hier in den 1960er Jahren den berühmten Armagh Piper's Club, eine Musikakademie für traditionelle Musik, der für eine Wiederbelebung der nordirischen Musik gesorgt hat.

Niall und Cillian setzen die musikalische Traditionspflege ihrer Eltern fort, die Uilleann Pipes (der irische Dudelsack, der über einen mit dem Ellenbogen betätigten Blasebalg mit Luft versorgt wird) und die Concertina (Ziehharmonika) sind „ihre“ Instrumente. Niall gilt als einer der besten zeitgenössischen Concertina-Spieler, der dieses Instrument erst für die traditionelle irische Musik erschlossen hat.

Mit viel Respekt vor dem altem, zum Teil fast vergessenen Liedmaterial und Begeisterung für die Musik, haben die beiden alte Stücke neu interpretiert und eigene Songs im Stil des historischen Materials komponiert.

Die Lieder sind rhythmisch lebhaft, äußerst präzise und voller großartiger Tonfolgen – und nicht nur für Liebhaber der irischen Musik ein Ohrenschmaus.

13. März 2012:
Aye Su Kyaw Trio (Myanmar – ehem. Birma)
„Klassische“ Musik der birmanischen Dynastien



Das Repertoire birmanischer Musik ist breit gefächert. Es besteht aus mehreren hundert mündlich überlieferten Melodien und Liedern, die man in zwei Haupttypen unterteilen kann: Maha Gita und Gita Wi Htou Then.

Das Maha Gita-Repertoire umfasst alle Lieder des königlichen birmanischen Hofes, die auch als großartige oder königliche Lieder bezeichnet werden.

Sie bilden das klassische Repertoire und sind bis heute weit verbreitet. Die Liedtexte existieren zwar in gedruckten Sammlungen, jedoch ohne Notation, da die birmanische Kultur diese Systematik nicht kennt.

Die Musik ist eher kammermusikalisch, gespielt mit feinen, weichen Tönen und hellen, anmutigen Klängen.

Einen Kontrapunkt dazu bildet der kräftige Klang der Musik des Gita Wi Htou Then. Meist begleitet vom Puppenspiel, wird diese Musik bei königlichen Prozessionen und religiösen Festen im Freien gespielt.

17. April 2012:
En Chordais (Griechenland)
Byzantinische Klänge: multikulturell, populär und klassisch

Griechische Musik ist mehr als der „Sirtaki“ von Alexis Sorbas! Neben wunderbarer Volks- und Tanzmusik gibt es eine einzigartige Musiktradition, die eine Brücke zwischen griechisch-orientalischen und arabischen Traditionen darstellt: Rembétiko.

Um 1850 entstand in den Straßen des heutigen Izmir (Kleinasien), in den populären Stadtteilen von Istanbul, den Seitenstraßen des Hafens von Syros auf den Kykladen, in den Arbeitervierteln von Athen, Piräus und Thessaloniki eine völlig neue Musik:

Volkslieder, deren Texte von den alltäglichen Sorgen und Erfahrungen der einfachen Leute handeln und die multikulturelle Identität der Menschen zwischen Orient und Okzident spiegeln.

Im Zuge von politischen Unruhen kamen 1922 zahlreiche Flüchtlinge (orthodoxe Griechen, armenische Christen und Juden) aus Kleinasien auf das griechische Festland, ihre Musik wurde zu ihrem Sprachrohr, ihr Stil – Rembétiko.

Daraus entwickelte sich eine der populärsten Musikformen Griechenlands, die ihre Blütezeit in den 1930er bis 1950er Jahren erlebte.

Das Ensemble En Chordais aus Thessaloniki versteht sich als Werkstatt der Klänge des östlichen Mittelmeerraums und benachbarter Regionen, deren multikulturelle populäre und klassische Traditionen sie erkunden.

Sie kombinieren weltliche byzantinische Musik und Kunstmusik mit regionalen griechischen Klängen und zeitgenössischer Musik. Im Mittelpunkt ihres Repertoires steht der Rembétiko.

■ Meike Richter
 Kulturbüro Hamm

Mit dem Deutschen Roten Kreuz umsorgt in den Urlaub fahren



Senioren sind häufig der Meinung, sie können nicht mehr überallhin verreisen. Mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Hamm e.V. (DRK) fahren ältere Menschen und Menschen mit leichtem Handicap jedoch sicher und bequem in die Ferien.



Ob es im Frühjahr oder im Herbst nach Spanien oder Portugal geht, oder im Sommer lieber zur Ostsee und in die schönen Bäder, die es in Deutschland gibt, das ist egal.

Für alle Reisen gilt der besondere Service, den das DRK bietet. Ob bei Flugreisen ins Ausland oder Reisen in Deutschland, immer werden

die Gäste mit ihrem Gepäck von zu Hause abgeholt.

Bei einem Flug kümmert sich die Begleiterin, die während der Reise vom Anfang bis zum Ende dabei ist, um das Gepäck und das Einchecken. Sie hilft auch während des Aufenthalts bei allen Fragen weiter, organisiert natürlich auch Besichtigungen, Ausflüge usw.

Das Reiseangebot beginnt mit der Auswahl des Reisezieles, hier berät die Mitarbeiterin des DRK den an einer Reise Interessierten, damit es zu den Wünschen und den individuellen Voraussetzungen des Reisenden passt.

Kurz vor einer Reise findet ein Treffen der Mitreisenden in gemütlicher Runde statt, bei dem die letzten Informationen gegeben werden, die Begleitung vorgestellt wird und man sich schon kennenlernt.

Denn alle Reisen stehen unter dem Motto: im Urlaub Gemeinschaft zu erleben, mit anderen ins Gespräch zu kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne und erholsame Tage in ausgesuchten, seniorengerechten Hotels zu verleben. Das verleiht auch wieder Kraft, den Alltag zu bewältigen.

Reiseziele und Termine 2012:

Mallorca

15.04.2012 - 28.04.2012

Ostseebad Kühlungsborn

04.06.2012 - 17.06.2012

Ostseebad Grömitz

10.06.2012 - 20.06.2012

Bad Kissingen

24.06.2012 - 07.06.2012

Bad Bevensen

01.07.2012 - 14.07.2012

Bad Zwischenahn

05.08.2012 - 18.08.2012

Bad Pyrmont

26.08.2012 - 09.09.2012

Ostseebad Kühlungsborn

03.09.2012 - 16.09.2012

Spanien / Salau

04.10.2012 - 14.10.2012

Bad Kissingen

14.12.2012 - 28.12.2012

Bad Pyrmont

22.12.2012 - 03.01.2013



Ein besonderes Weihnachtsfest



Es goss in Strömen und bei dem Sturm bot ihr der Schirm wenig Schutz.

Schnell wollte sie noch in die Stadtbücherei, um sich für die Weihnachtsfeiertage mit Lesestoff einzudecken, denn gerade an diesen besonderen Tagen hatte sie sich schon oft sehr einsam gefühlt. Beim Ausschauen der Bücher wanderten ihre Gedanken zurück. Ihr ganzes Leben lang war sie zu zaghaft und rücksichtsvoll gewesen. Selbst heute noch mit leicht ergrauten Haaren.

Nie hatte sie sich getraut zu sagen: „Ich arbeite gut, ich kann viel und ich halte lange durch“. Nie hat sie sich gewehrt, so viel Arbeit man ihr auch aufgebürdet hatte. Ständig wurde sie von Selbstzweifeln geplagt, den an sie gestellten Ansprüchen nicht zu genügen.

Seit einem Monat bekam sie nun eine kleine Rente. Es reichte gerade für eine winzige Wohnung, die sie liebevoll eingerichtet hatte und in Ordnung hielt. Es war ihr Nest, ihr Rückzugsort.

Am Morgen des Heiligen Abends stand sie in der Bäckerei, um ihre Bestellungen abzuholen. Der Mann neben ihr griff nach seiner

Brötchentüte und sie sah erschreckt, wie diese riss und plötzlich hatte sie zwei Brötchen aufgefangen. Einfach so im freien Fall.

Hilfsbereit suchte sie nach weiteren Brötchen auf dem Boden. Dabei stieß sie beinahe mit dem Mann zusammen. Der bedankte sich nach gemeinsamer erfolgreicher Suche bei ihr überschwänglich und verließ die Bäckerei.

Als sie aus dem Laden trat, stand der Mann draußen und hatte auf sie gewartet. Höflich fragte er: „Vielleicht können wir ein Stück des Weges gemeinsam gehen?“ Freudig willigte sie ein. Sie unterhielten sich, als würden sie sich schon ewig kennen. Zuhause musste sie immer wieder an diese Begegnung denken.

Am zweiten Weihnachtsfeiertag klingelte es an der Haustür. Als sie öffnete, stand der Mann aus der Bäckerei vor ihr, der sich ihr als Christian vorstellte. Ein wenig verlegen erzählte er etwas von seiner Einsamkeit jetzt an Weihnachten.

Natürlich bat sie Christian herein und sehr schnell fanden sie sich in einer angenehmen Unterhaltung wieder. Ohne sich dessen richtig

bewusst zu werden, gingen die Gespräche in ihrer beider Kindheit und Jugend zurück. Als sie ihm ihr Fotoalbum mit lieben Erinnerungen zeigen wollte, fiel ein Zettel heraus. Es war ein Los, welches ihr eine Nachbarin vor zwei Wochen geschenkt hatte. Christian fragte, was das für ein Zettel sei? Sie war überrascht und glücklich zugleich, das Los wiedergefunden zu haben.

„Das ist ein Los, welches mir eine Nachbarin schenkte, weil ich ihr behilflich war. Seitdem treffen wir uns manchmal zu einer Tasse Kaffee und haben uns angefreundet.“ „Das Los wird ihnen bestimmt Glück bringen“ freute sich Christian.

Auch wenn es mir keinen Gewinn bringen würde, so wurde mir durch die Begegnungen mit der Nachbarin und mit Christian so viel Glück geschenkt, dachte sie dankbar. So glücklich wie heute war sie seit Kindertagen nicht mehr und sie war sich ganz sicher, dass dieses Weihnachtsfest eines der schönsten ihres bisherigen Lebens war.

■ Ursula Halbe

n *Bildquelle:*
Gerd Altmann / pixelio.de



Was bedeutet das eigentlich?

Noch immer hören die Mitglieder der NAIS (Neues Altern in der Stadt)-Initiativrunde Hamm-Mitte diese Frage sehr oft.

Dies bedeutet für ihre Planungen und Zielsetzung auch für das kommende Jahr unter anderem weiter daran zu arbeiten, den Seniorinnen und Senioren in der Stadtmitte das Projekt und seine Schwerpunkte näherzubringen.

Ein kleiner Rückblick soll auch an dieser Stelle noch einmal zur „Aufklärung“ beitragen.

NAIS steht für „Neues Altern in der Stadt“. Ziel dieses ursprünglich von der Bertelsmannstiftung ins Leben gerufene und unterstützten Projektes ist der Aufbau einer zukunftsorientierten, dem demographischen Wandel gerecht werdenden Seniorpolitik.

So sollen beispielsweise in den einzelnen Stadtbezirken dauerhafte Strukturen geschaffen werden, die auch im Alter den Erhalt eines selbständigen Lebens weitgehend ermöglichen. Die dafür zuständigen Arbeits-

kreise (Initiativrunden) setzen sich in den einzelnen Stadtbezirken aus Vertretern der Stadt, Verbänden, Institutionen, des Seniorenbeirates, Bürgern etc. zusammen.

Um die Seniorinnen und Senioren in Hamm-Mitte darin zu unterstützen, möglichst lange, gut und selbständig in der eigenen Wohnung zu leben, haben die Mitglieder der NAIS-Initiativrunde das Nachbarschaftshilfe-Projekt „Nachbarn helfen Nachbarn“ ins Leben gerufen.

Ehrenamtliche wollen ältere Menschen bei der Bewältigung ihres täglichen Lebens in der eigenen Wohnung bei kleinen Reparaturen, hausnahen Dienstleistungen sowie bei persönlichen Anliegen unterstützen. Auch für Besuche, Gespräche und Begleitung, zum Beispiel zum Einkauf oder zu Veranstaltungen, stehen sie gerne zur Verfügung.

Einigen Seniorinnen und Senioren konnte inzwischen bei konkreten Anliegen geholfen werden. In einigen Fällen haben sich auch dauerhafte Hilfeleistungen und Kontakte entwickelt. Dafür sei auch an dieser Stelle der inzwischen auf über 20 Per-

sonen angewachsene Gruppe der Ehrenamtlichen noch einmal herzlich gedankt.

Trotz der bereits erzielten Erfolge soll noch flächendeckender geholfen werden.

Hierbei fand die Initiativrunde im vergangenen Jahr Unterstützung bei der HGB (Hamm gemeinnützige Baugesellschaft mbH), die auch im Initiativkreis mit vertreten ist.

Die Aktion, bei der Seniorinnen und Senioren, die in Hamm-Mitte in HGB Wohnungen wohnen, persönlich angeschrieben und über das Projekt informiert wurden, fand ein insgesamt positives Echo.

Aktiv zeigten sich die ehrenamtlichen Helfer und die Mitglieder der Initiativrunde auch beim großen Ehrenamtsumzug und mit einem Infostand in der Allee-Center Woche im Rahmen des Europäischen Jahres der Freiwilligentätigkeit 2011.

Für das kommende Jahr sind unter anderem Aktionen und Infostände auf dem Wochenmarkt an der Pauluskirche sowie beim Schillerplatzfest geplant.

Entsprechend des "Europäischen Jahres des aktiven Alterns und Solidarität zwischen den Generationen 2012" hat sich die Initiativrunde auch vorgenommen, eine Art Foto-Broschüre zu erstellen, in der die Bandbreite der vielen verschiedenen Aktivitäten in Hamm-Mitte aufgezeigt werden sollen.

Ebenso sollen Seniorinnen und Senioren persönlich vorgestellt werden, die durch die Teilnahme an diesen Angeboten oder deren ehrenamtliche Leitung ihr Altern aktiv gestalten. Andere informieren, motivieren, ermutigen wie auch Jüngeren "die vielen Gesichter des Alter(n)s" näherzubringen, hat sich die NAI-S-Runde hierbei zum Ziel gesetzt.

Auch mit einer gemeinsamen regelmäßig stattfindenden Tanzveranstaltung mit demenziell erkrankten und nicht erkrankten Seniorinnen und Senioren will der Initiativkreis mit dazu beitragen, dem demographischen Wandel gerecht zu werden.

Interessierte sind jederzeit herzlich eingeladen, in der Initiativrunde mitzuarbeiten. Auch der Kreis der Ehrenamtlichen wünscht sich noch Zuwachs. In regelmäßigen Treffen besteht die Möglichkeit des Austausches von Informationen und Erfahrungen.

Für weitere Informationen steht Ulrike Tornscheidt vom Amt für Soziale Integration / Altenhilfe unter
Tel: 0 23 81/ 17 - 67 33
gerne zur Verfügung.

■ Ulrike Tornscheidt

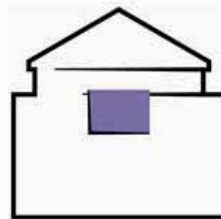


DIE SENIORENUNION WÜNSCHT IHNEN FROHE WEIHNACHTEN UND EIN GUTES NEUES JAHR

Wir würden uns freuen, Sie auch im neuen Jahr bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Das Veranstaltungsprogramm der Senioren Union erhalten Sie im
CDU-Bürgerbüro
Oststraße 49, 59065 Hamm
Telefon: 0 23 81-92 19 20

www.cduhamm.de



Villa Ostenallee

Gemeinschaft · Lebensqualität

**Sie sind herzlich
eingeladen unsere
Wohngemeinschaften in der
Villa Ostenallee zu besichtigen.
Wir stehen Ihnen bei einer Tasse Kaffee
für Fragen gerne zur Verfügung.**

Wohngemeinschaften in der Villa Ostenallee:

- exklusiv
- barrierefrei
- altersgerecht
- 24 Stündige Betreuung
- Notrufsystem
- hohe Lebensqualität
- Sicherheit durch das Leben in einer Gemeinschaft
- hauswirtschaftliche Versorgung
- im Zentrum von Hamm - zwischen Musikschule und Maximare



Villa Ostenallee • Ostenallee 24 • 59063 Hamm • Tel. 02381/871078-6

Jetzt neu: Seniorenkurse - jetzt neu: Seniorenkurse

60+ na und?

Wir sorgen für mobile Senioren!

· Sie sind im fortgeschrittenen Alter und möchten Ihr Können hinter dem Steuer testen?

...dann kommen Sie doch zu Easy Drive!

Jetzt Anmelden zum Spezialkurs

Fahrschule Easy Drive  Informationen unter: 0178/7872752 u. 0178/7872751

Jetzt neu: Seniorenkurse - jetzt neu: Seniorenkurse

Anzeige

Fahrschule Easy Drive

65+ -Das Seminar für mobile Senioren

Man spricht bekanntermaßen nicht gerne über das Älterwerden, aber Sie haben vielleicht bei anderen oder sich selbst schon festgestellt, dass das Autofahren auf unseren Straßen selbst für jüngere Menschen nicht immer leicht zu bewältigen ist.

In dem Seminar 65+ werden Ihnen eventuelle Risiken nicht einfach nur aufgezeigt, sondern anhand von praktischen Tests komplett aufgefrischt. Das Ergebnis ist eine wesentlich sichere Fahrweise. „Senioren sind nicht die häufigsten Unfallverursacher, dennoch kann es sinnvoll sein, wenn sie sich mit einem Fahrsicherheitstraining fit halten“ erläutert Fahrlehrer Andreas Slischka.

Das Seminar besteht aus einem, von Verkehrspsychologen entwickelten Test des Reaktionsvermögens und der Wahrnehmungsfähigkeit (Wiener Testverfahren), einer 45 minütigen Fahrverhalten-Beobachtungsfahrt und einer Gesprächsrunde mit maximal 8 Teilnehmern. Das freiwillige Seminar 65+ gibt Ihnen Aufschluss darüber, wie es mit ihrem Aufmerksamkeitsverhalten, der Konzentration und dem Reaktionsverhalten aussieht. Das Seminar kostet im Gesamtpaket 150 Euro und ist natürlich auch eine optimale Geschenkidee. Das Team der Fahrschule Easy Drive freut sich auf Ihren Besuch.

Fahrschule Easy Drive
Feidikstr. 29b, 59065 Hamm
Tel: 0 23 85 - 70 68 55

In jedem Fall die beste Wahl: ambulant oder stationär

Immer in Ihrer Nähe!

**Pflegebüro
BAHRENBURG** 

Unsere Leistungen für Sie



- Seniorenpflege
- Krankenpflege
- Familienpflege
- Behandlungspflege
- Fußpflege
- OP-Nachsorge
- Hausnotruf
- Haushaltshilfen
- u.v.m.

Pflegebüro Bahrenberg Beratungsbüro
Heinrichstraße 10 in 59077 Hamm

Tel.: (01 60) 53 63 591
www.pflegebuero.com

Informieren Sie sich:



Ansprechpartner:
Hans-Peter Rawe
Tel.: 0 23 81 - 30 58 019

fünf Wände 
Wohnkonzepte nach Maß

Wohnen in den eigenen 4 Wänden in Gemeinschaft mit 20 Menschen.

Mit den umfassenden Leistungen eines anerkannten Pflegeheims.



Heinrichstraße 10 in 59077 Hamm Pelkum - www.fuenfwaende.de

MALERBETRIEB
THIEL
 I N H A B E R
 WOLFGANG BECKER

Verglasungen

Fußbodenverlegung

Ausführung sämtlicher
 Maler- und Lackierarbeiten

Wärmedämmung

Fassadenanstriche

**Wir renovieren auch
 Ihre Seniorenwohnung
 fachgerecht**

Goldmersch 17 · 59065 Hamm
Fon: 0 23 81 / 48 89 91
Fax: 0 23 81 / 48 89 92
 Handy: 01 72 / 2 33 87 51

**DAS 1. SENIOREN-
 FACHGESCHÄFT**



Senio Amanda

Widumstraße/Ecke Antonistraße
 Tel.: 0 23 81/3 05 99 09
 Fax: 0 23 81/3 05 87 08
Mittwochnachmittag geschlossen

Ich bleibe unabhängig



mit dem Elektro-Mobil

kostenlose Probefahrt • Vermietung • Service vor Ort

**Kostenloser Parkplatz
 direkt vorm Geschäft**

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



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

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



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

**Zulassung bei
 allen Krankenkassen**

Kerstin Trost –



Fachfußpflege

Seit 25 Jahren gut zum Fuß

– Fußmassage und -bäder

Hausbesuche

Behandlungsräume
 im Iuventas-Haus, 4. Etage
 Werler Str. 110,
 59063 Hamm

*Ich freue mich auf Ihre Terminvereinbarung unter
 Tel.: 0 23 81 - 1 20 98 oder 0171 / 7 50 01 25*

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
 www.wivo-hamm.de

„Essen auf Rädern“

**Wir sind für Sie da.
24 Stunden rund um die Uhr.
Versorgungssicherheit
und Lebensqualität**



Idee für Weihnachten:
Verschenken Sie doch eine „Nehmen Sie sich Ihre Zeit“ Guthabekarte z. B. für Unterstützung im Haushalt, kleine Reparaturen oder Begleitung zu Veranstaltungen oder gönnen Sie sich als pflegende/r Angehörige/r eine vorweihnachtliche Pause, um Kraft für die Feiertage zu tanken.

Sprechen Sie uns an:



Gesundheitsdienste Hamm Telefon 0 23 81 / 30 80 90

www.pro-sanitate.de



„Wir setzen uns kleiner!“

**Das eigene Haus? ... zu groß!
Die Stufen? ...zu beschwerlich!
Der Garten? ... zu pflegeintensiv!**

Wir helfen Ihnen gern beim **Verkauf Ihres Hauses** und begleiten Sie von der Werteinschätzung bis zum Notartermin ... und darüber hinaus!

Vertrauensvoll – Seriös – Professionell

Lassen Sie sich unverbindlich beraten!

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter **02381 106-321** oder schreiben Sie uns eine E-Mail: immobilien.service@vb-hamm.de

**Haus der Immobilie
Soester Str. 41, 59071 Hamm
www.vb-hamm.de**



Rezension

Omas Sparbuch, Opas Krückstock und Nahkampf im Supermarkt

Oder: Pffiffige Senioren sind nicht zu bremsen
Wolfgang Lange
Husum-Verlag

Eine Anthologie, zusammengestellt von einem Pastor, der natürlich viel mit älteren Menschen arbeitet. Man kann oft schmunzeln, man findet oft die eigene Erfahrung wieder, man hat aber evt. auch Schwierigkeiten mit Mundarttexten.

Kleine Mahnungen an Jüngere (Seligpreisungen, Seite 35ff) wechseln mit Erlebnissen und Erfahrungen des Alters. Manche Gedichte erscheinen etwas holprig, aber sie sind ja von Dichteralien geschrieben. Vielleicht hätte man, angesichts der oft vorhandenen Augenschwäche der Älteren, das Buch nicht so umfangreich gestalten sollen.

Ansonsten: man kann sich amüsieren, aber auch nachdenklich werden.

■ A. Isenberg-Pfützenreuter



Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

08.01.2012

Stadt Hamm/Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass ab 13.00 Uhr, VV ab 29.12.11 beim WA, Gebühr: 5,25 E

15.01.2012

Kulturrevier Radbod/Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

18.01.2012

Stadt Ham /Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 06.01.12 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 E

05.02.2012

Kulturrevier Radbod/Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

12.02.2012

Stadt Ham /Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass ab 13.00 Uhr, VV ab 02.02.12 beim WA, Gebühr: 5,25 E

15.02.2012

Stadt Hamm/Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 03.02.12 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 E

04.03.2012

Kulturrevier Radbod/Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

11.03.1012

Stadt Hamm/Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee / Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass ab 13.00 Uhr, VV ab 01.03.12 beim WA, Gebühr: 5,25 E

21.03.2012

Stadt Hamm/Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 09.03.12 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 E

Hamm-Mitte

01.01.2012

Senioren- und Pflegezentrum
„Am Museum“

12.00 Uhr, Mittagstisch – täglich, Kosten: 3,00 E
Nur nach vorheriger Anmeldung unter 0 23 81 / 97 36- 570

01.01.2012

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich, Kosten: 2,50 E

01.01.2012

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen)

02.01.2012

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

10.00 Uhr, Liederrunde: Musik und Tanz,
Aufenthaltsraum EG (weiterhin jeden Montag)

02.01.2012 Stadt Hamm/ Altenhilfe / AWO	15.00 Uhr, AWO Altenclub, Kaffeetrinken AWO Bürgerkeller, Ostenwall 40, (weiterhin jeden Montag)
04.01.2012 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Männerrunde, WB 1, (weiterhin jeden 1. Mi. im Monat)
07.01.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	Neujahrsbuffet - Voranmeldung erforderlich, Beitrag: Erw. 8,50 E , Kinder bis 12 Jahre 4,00 E, Filterkaffee und Saft inkl.
08.01.2012 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.30 Uhr, Bingo, EG Bistro (weiterhin jeden 2. So. im Monat)
09.01.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus	14.00 Uhr, Klub Edelweiß (weiterhin jeden Montag)
09.01.2012 Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Gemeindezentrum Liebfrauen (weitere Termine: 16.1., 30.1., 20.2, 5.3. und 19.3.)
09.01.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus	19.00 Uhr, Doppelkopf (weiterhin jeden 2. Mo. i.M.)
10.01.2012 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele (weiterhin 07.02. und 14.03.)
11.01.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Seniorenrunde (weiterhin 14-tägig mittwochs)
11.01.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus	Handarbeiten mit Nadel und Faden (weiterhin mittwochs)
15.01.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	9.00 – 17.00 Uhr, Offener Sonntag im Hamms, vorm. Frühstück v. d. Karte, nachm. Kaffee/ Kuchen (weiterhin jeden So.)
15.01.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)
16.01.2012 VdK - OV Süden / Mitte	Info- und Klönnachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53
30.01.2012 Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO Bürgerkeller, Beitrag: 3,00 E
05.02.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	Winterbuffet - Voranmeldung erforderlich, Beitrag: Erw. 8,50 E , Kinder bis 12 Jahre 4,00 E , Filterkaffee und Saft inkl.
05.02.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Canastarunde (weiterhin jeden 1. So. i. M.)

<u>11.02.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Winter-Gartenfest
<u>13.02.2012</u> VdK - OV Süden / Mitte	Info- und Klönnachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53
<u>27.02.2012</u> Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO Bürgerkeller, Beitrag: 3,00 E
<u>04.03.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	American Buffet - Voranmeldung erforderlich, Beitrag: Erw. 8,50 E, Kinder bis 12 Jahre 4,00 E, Filterkaffee und Saft inkl.
<u>14.03.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus	18.00 Uhr Treffen der freiwilligen Mitarbeiterinnen
<u>18.03.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus	9.00 – 17.00 Uhr, Offener Sonntag mit Büchertauschbörse
<u>25.03.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus	9.00 Uhr, „Hamms Kreativ“ Osterbasar
<u>26.03.2012</u> Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO Bürgerkeller, Beitrag: 3,00 E
Hamm-Rhynern	
<u>03.01.2012</u> Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern	14.30 Uhr, hl. Messe; anschl. im Pfarrheim: Präsentation über China, Referent: H. - G. Schröer, Senior-Experte in China
<u>04.01.2012</u> SK Hamm-Westtünnen	15.00 Uhr, Rückblick auf 25 Jahre Seniorenkreis Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Referentin: Ingrid Stadali
<u>05.01.2012</u> SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus
<u>09.01.2012</u> Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünnen	15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<u>10.01.2012</u> Sozialverband Deutschland OV Rhynern	8.45 Uhr, Wassergymnastik für Frauen mit leichten Behinderungen, Schwimmbad Lebenshilfe, Grünstraße (weiterhin jeden Dienstag, außer in den Ferien)
<u>10.01.2012</u> Kirchengemeinden Westtünnen/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 E

10.01.2012

ARG Westtünnen, Pfarrheim

14.00 Uhr, Es darf gelacht werden, Referent: Pfr. Edgar Born

14.01.2012

Ev. Kirchengemeinde
Westtünnen

15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Kontakt:
Eheleute Fromm, Tel.: 0 23 85 / 83 86 (weiterh. jeden 2. Sa. i.M.)

17.01.2012

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Reginenhauses,
St. Reginenplatz 9, Gebühr: 3,50 E

18.01.2012

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Alter kommt nicht überraschend, Vorsorge ist wichtig.
Referentin: Regina Behr

01.02.2012

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Alternative Medizin und Behandlungsmethoden
Referentin: Christiane Mitlewski, Heilpraktikerin

02.02.2012

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Karnevalsfeier, Ev. Gemeindehaus

07.02.2012

Kirchengemeinden Westtünnen
Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Ev. Gemeindehaus,
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 E

07.02.2012

Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern

15.00 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim : Bingo

15.02.2012

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Karneval, Leitung: Felicitas Decker/Cornelia Löscher

18.02.2012

ARG Westtünnen,
Pfarrheim

15.00 Uhr, 200 Jahre Bischof Ketteler (Jahreshauptversammlung),
Referent: Burkhard Schlottmann

21.02.2012

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Reginenhauses,
St. Reginenplatz 9, Gebühr: 3,50 E

01.03.2012

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus

06.03.2012

Kirchengemeinden Westtünnen
Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück
Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 E

06.03.2012

Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern

14.30 Uhr, Messe; anschl. im Pfarrheim: Der Antwerpener Altar,
Diavortrag von Pfarrer Norbert Schickentanz

07.03.2012

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Unsere Heimat im Wandel der Zeiten
Referent: Herr Asshoff

13.03.2012

ARG. Westtünnen, Pfarrheim

14.30 Uhr, Sicherheit für Seniorinnen und Senioren
Referent: Klaus Pichler (Kriminalpolizei Hamm)

16. –

17.03.2012

KAB / ARG Westtünnen

Günner Sozialtag, Heinrich-Lübke-Haus, Günne - Möhnesee

20.03.2012

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Reginenhauses,
St. Reginenplatz 9, Gebühr: 3,50 E

21.03.2012

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Schüsslersalze und ihre Wirksamkeit
Referentin: Frau Zerwer

27.03.2012

SV Deutschland
OV Osterflierich

15.00 Uhr, 1. Offener Seniorentreff / Kaffeetrinken
Gaststätte Lindenschänke, Werl-Hiltrup

Hamm-Uentrop

05.01.2012

AK „Ökumenisches Senioren-
frühstück“ Hamm-Osten/Mark

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg
Kontakt: G. Munz, Tel.: 8 16 71 (weiterh. jeden 1. Do. i. M.)

09.01.2012

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries
(weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

10.01.2012

Schützenhalle Mennenkamp

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste
(weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

11.01.2012

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Frauengruppe, Café Thelen
(weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

12.01.2012

SV Deutschland OV
Ostwennemar

15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünfte
(weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

11.01.2012

Perthes-Haus

14.00 Uhr, Mittwochscafé (weiterhin 14tägig)

11.01.2012

ARG St. Antonius Geithe
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, ARG – Ein Netz, das uns gemeinsam trägt
Referent: Burkhard Schlottmann

12.01.2012

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO,
Begegnungsstätte Werries (weiterhin: 16.2. und 15.3.)

16.01.2012

SK der Caritaskonferenz St.
Bonifatius Hamm-Werries

15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschl. gemütliches
Beisammensein (weiterhin: 13.2. und 3.3.)

17.01.2012

AWO Ostwennemar
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,
Kontakt: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81 / 2 36 94
(weiterhin wöchentlich, außer 21.02.)

17.01.2012

AWO Ostwennemar
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,
Kontakt: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81 / 2 36 94
(weiterhin wöchentlich außer 21.02.)

17.01.2012

AWO Ostwennemar

15.00 Uhr, Karten- und Brettspielen (weiterhin wöchentlich)

18.01.2012

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
(weiterhin: 25.01., 01.02.)

23.01.2012

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spieleabend, Begegnungsstätte Werries

26.01.2012

AK „Offene Altenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 E

26.01.2012

Pfarrcaritas St. Georg

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Pfarrzentrum: Frau
Fischer (Homöopathin) informiert über neue Therapieformen zur
Schmerzbehandlung

26.01.2012

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Spielnachmittag, Café Thelen (weiterhin: 23.2. und 29.3.)

02.02.2012

AK „Ökumenisches Senioren-
frühstück“ Hamm-Osten/Mark

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg
Kontakt: G. Munz, Tel.: 8 16 71 (weiterh. jeden 1. Do. i. M.)

06.02.2012

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9.00 Uhr, Jahreslosung mit Pfr. Gumprich

08.02.2012

ARG St. Antonius Geithe
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Religion und Kirche im Alltag mit dem „Vater unser“,
Referentin: Andrea Lohmann

15.02.2012

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
(weitere Termine: 22.2., 29.2., 7.3.)

16.02.2012

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Karnevalsfeier; Musik: Herr Dazert

23.02.2012

AK „Offene Altenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 E

23.02.2012

Pfarrcaritas St. Georg

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Pfarrzentrum:
Pastor Nordhues ist zu Gast

27.02.2012

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries

01.03.2012

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg
Kontakt: G. Munz, Tel.: 8 16 71 (weiterh.jeden 1. Do. i. M.)

05.03.2012

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“

9.00 Uhr, Frühstück im Kindergarten Senfkorn

14.03.2012

ARG St. Antonius Geithe

15.00 Uhr, Pfarrer Mönkebüscher zu Gast

21.03.2012

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
(weiterer Termin: 28.03.)

22.03.2012

AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 E

22.03.2012

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Frühlingsfest

22.03.2012

Pfarrcaritas St. Georg

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Pfarrzentrum:
Sitzgymnastik

Hamm-Pelkum

02.01.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Spielenachmittag (weiterhin jeden Montag)

05.01.2012

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.
(weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)

09.01.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Chor (weiterhin jeden Montag)

10.01.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein oder Bingo
(weiterhin jeden Dienstag, außer 25.10. und 12.12.)

11.01.2011

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Skatspielen (weiterhin jeden Mittwoch)

11.01.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, 1 – 2 - 3 im Sauseschritt, eilt die Zeit, wir eilen mit –
Geburtstagsfeier

<u>15.01.2012</u> Seniorenarbeit Friedenskirche	15.00 Uhr, Gemeinde-Café (weiterhin jeden 3. So. i.M.)
<u>18.01.2012</u> SV Deutschland OV Pelkum	9.00 Uhr, Frühstück, Casino, Wielandstraße (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
<u>19.01.2012</u> Seniorenarbeit Friedenskirche	10.00 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Do. i.M.)
<u>19.01.2012</u> Spätlese Pelkum, Pelikanum	15.00 Uhr, Jahresrückblick/ Kassenbericht 2011 – Planungen 2012
<u>24.01.2012</u> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier
<u>25.01.2012</u> Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Was hat uns das Jahr 2011 gebracht?-Rückblende
<u>01.02.2012</u> Seniorenarbeit Friedenskirche	9.00 Uhr, Gemeinde-Frühstück für Jung und Alt
<u>08.02.2012</u> Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Auch im Alter halten wir unseren Geist und Körper fit – Sitzgymnastik und Gedächtnistraining
<u>15.02.2012</u> Spätlese Pelkum, Pelikanum	15.00 Uhr, Lachen ist gesund – Ein lustiger Nachmittag
<u>21.02.2012</u> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier
<u>22.02.2012</u> Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Mehr Sicherheit für Senioren, Ref.: Herr Kranz
<u>24. 02.2012</u> AG Seniorenarbeit Hamm- Pelkum	9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Pelikanum, Kamener Str. 181, Pelkum / Gebühr: 3,00 E
<u>10.03.2012</u> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Jahreshauptversammlung
<u>13.03.2012</u> SV Deutschland OV Pelkum	Fahrt nach Hannover mit Programm; Kontakt: Flockermann, Tel.: 0 23 81 / 40 42 63
<u>14.03.2012</u> Seniorenarbeit Friedenskirche	12.00 Uhr, Gemeinsames Essen
<u>14.03.2012</u> Spätlese Pelkum, Pelikanum	15.00 Uhr, Wir begrüßen den Frühling
<u>20.03.2012</u> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Frühlingsfest

27.03.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Geburtstagsfeier

28.03.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Sketch-Nachmittag

Hamm-Herringen

02.01.2012

AK „Ökum. Seniorenfrühstück/
Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef,
Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 E

03.01.2012

AWO – OV Herringen

13.30 Uhr Offener Spielnachmittag, Altentagesstätte,
Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Dienstag)

04.01.2012

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria
(weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

04.01.2012

Caritaskonferenz Heilig Kreuz,
Michaelsheim

15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Singen von Weihnachtsliedern mit
Herrn Krüper

18.01.2012

Caritas Altenheim St. Josef

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürf.
Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen,
Anmeld./ Infos Ambul. Caritas-Pflegedienste, Soz. Station Süd,
Tel.: 0 23 81 - 92 66 80 (weiterh. jeden 3. Mi. im Monat)

19.01.2012

AWO -/ SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen,
Gebühr: 3,00 E

20.01.2012

Trägerverein Bauhof Herringen
Torksfeld 2

19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer
Alter Bauhof (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)

22.01.2012

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Neujahrsempfang

25.01.2012

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria
(weiterhin jeden 4. Mittwoch im Monat)

28.01.2012

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, „Klöncafé“, Cafeteria
(weiterhin jeden 4. Samstag im Monat)

29.01.2012

Trägerverein Bauhof Herringen

15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof
(weiterhin: 26.2. und 25.3.)

02.02.1012

AK „Ökum. Seniorenfrühstück
Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. AH St. Victor,
Gebühr: 3,00 E

08.02.2012

Caritaskonferenz Heilig Kreuz

15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Karneval

12.02.2012

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Frauenchor de Wendel

16.02.2012

AWO -/ SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen,
Gebühr: 3,00 E

03.03.2012

AK „Ökumenisches Senioren-
frühstück / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef,
Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 E

**03.03. und
10.03.2012**

Theaterverein Edelweis
Studienbühne „Alter Bauhof“

19.00 Uhr, Aufführung „Blaues Blut und Erbsensuppe“ anschl. Tanz ,
Karten: Do. 19 – 20 Uhr im Alten Bauhof

**04.03. und
22.03.2012**

Theaterverein Edelweis
Studienbühne „Alter Bauhof“

16.00 Uhr, Aufführung „Blaues Blut und Erbsensuppe“ – Kaffee/
Kuchen ab 15.00 Uhr , Karten: Do 19 – 20 Uhr im Alten Bauhof –
Sonntags ab 15 Uhr Kaffee/ Kuchen

04.03.2012

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Folkloregruppe „Heimatklänge“

14.03.2012

Caritaskonferenz Heilig Kreuz

15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Gymnastik mit Frau Evers

15.03.2012

AWO -/ SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen,
Gebühr: 3,00 E

18.03.2012

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Patronatsfest: St. Josef

Hamm-Westen

02.01.2012

KAB St. Bonifatius
Lange Str. 193

15.30 Uhr, Bingo, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis)
mit Ellen Evers (weiterhin jeden Montag)

11.01.2012

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Jahreslosung mit Pfarrer Carsten Dietrich

12.01.2012

VdK – OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Kontakt:
E. Hörstmann; Tel. 0 23 81 / 44 36 40 (weiterh. jeden 2. Do.i.M.)

20.01.2012

VdK – OV Westen

17.00 Uhr, Männertreff (Kegeln), AH St. Bonifatius, Kontakt:
R. Quednau, Tel.: 0 23 81 / 2 83 90 (weiterh. jeden 3. Fr. i.M.)

<u>23.01.2012</u> Pfarrcaritas St. Josef , Josefshaus	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Wir begrüßen das neue Jahr
<u>25.01.2012</u> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Spielnachmittag, Leitung: D. Hempert/G. Trappe
<u>26.01.2012</u> AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“	9.00 Uhr, Offenes Frühstück Hamm-Westen, Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14, Gebühr: 3,00 E
<u>05.02.2012</u> Café St. Jupp	14.30 Uhr, Café-Treff, Pfarrheim St. Josef (weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat)
<u>08.02.2012</u> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Unbekanntes Deutschland, Ref.: Pfarrer Born
<u>13.02.2012</u> Pfarrcaritas St. Josef , Josefshaus	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Karneval
<u>22.02.2012</u> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Der Darm: Wächter der Gesundheit Referentin: Janine Gleissner, Heilpraktikerin
<u>23.02.2012</u> AK „Seniorenarbeit im Hammer- Westen“	9.00 Uhr, Offenes Frühstück Hamm-Westen, Gemeindehaus der Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18, Gebühr: 3,00 E
<u>27.02.2012</u> VdK – OV Westen	18.00 Uhr, Treffen der Berufstätigen (Vortrag: Das Behindertenrecht), Lippmann am Boll, Kontakt: D. Müller, Tel.: 0 23 81 / 44 02 85
<u>05.03.2012</u> Pfarrcaritas St. Josef , Josefsheim	15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“
<u>14.03.2012</u> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Frühjahrsmodenschau, Fa. Ca. Caldewey
<u>19.03.2012</u> Pfarrcaritas St. Josef , Josefshaus	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Einkehrtag
<u>26.03.2012</u> VdK – OV Westen	18.00 Uhr, Mitgliederversammlung der Berufstätigen (Vortrag das Rentenrecht), Lippmann am Boll, Kontakt: L. Baar, Tel.: 0 23 85 / 4 29 51 55
<u>28.03.2012</u> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Ostergeschichten und Ostergedichte Leitung: D. Hempert/ G. Trappe
<u>29.03.2012</u> AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“	9.00 Uhr, Offenes Frühstück Hamm-Westen, Abbé-Stock-Haus, Güntherstr. 26, Gebühr: 3,00 E

Hamm-Norden

02.01.2012

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

03.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

15.00 Uhr, Senioren-Schach-Treff, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 (weiterhin jeden Dienstag)

03.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

15.00 Uhr, Spielegruppe, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17 - 67 33 (weiterhin 14tägig)

04.01.2012

ZwAR-Holzgruppe, Werkraum der Karlschule, Westberger Weg

15.00 Uhr, Werken mit Holz, Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)

06.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

14.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus), Kontakt: G. Bellinghoff, Tel.: 6 21 90 (weiterhin 14tägig freitags)

09.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Theatergruppe, Pfarrheim Maria Königin
Kontakt: V. Rückert, Telefon: 6 30 07.

09.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

14.00 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33 (weiterhin jeden Montag)

10.01.2012

VdK OV Hamm-Norden

14.30 Uhr, Info/Bingo

10.01.2012

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weitere Termine: 24.01.,07.02.,28.02., 06.03., 20.03.)

11.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin 14tägig)

11.01.2012

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Bunter Nachmittag – Wir begrüßen 2012

11.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria-Königin, Kontakt: V. Rückert, Tel.: 6 30 07 (weiterhin 08.02.und 07.03.)

12.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
Kontakt.: U. Tornscheidt, Altenhilfe, Tel.: 17 - 67 33

12.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -

15.00 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: J. Schrader, Tel.: 6 55 38 (weiterhin jeden 2. Do. i.M)

13.01.2012

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

Neujahrskonzert 2012 – Klassische und populäre Musik zum Jahresbeginn mit A. Papadopulos und Begleitung

18.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin 14tägig)

21.02.2012

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

16.00 Uhr, Karnevalsfeier

25.01.2012

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Urlaubsrückblick und Vorschau auf 2012

26.01.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, W.-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733, (weiterhin 23.02., 29.03.)

08.02.2012

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Wir feiern Karneval – Gäste willkommen

09.02.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17 - 67 33

14.02.2012

VdK, OV Hamm-Norden.

14.30 Uhr, Info/Bingo

22.02.2012

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Quiz mit D. Lammert

08.03.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17 - 67 33

14.03.2012

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Bingo

26.03.2012

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.00 Uhr, Frühlingsfest

Bockum-Hövel

04.01.2012

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

9.30. – 11.30 Uhr, Sprechstunde der Altenhilfe, Gesprächspartnerin: K. Berheide (weiterhin jeweils mittwochs)

04.01.2012

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17 - 67 34 (weiterhin mi.)

04.01.2012 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.	15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin jeweils mittwochs bis freitags)
04.01.2012 LUDGERIstift Bockum Südgeist 1a	15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten (weiterhin jeden 1., 2. und 3. Mittwoch im Monat)
04.01.2012 LUDGERIstift Hövel	16.00 Uhr, Ausklang der Weihnachtszeit – Singerunde
05.01.2012 LUDGERI-Forum / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 E Treffpunkt LUDGERIstift Hövel
05.01.2012 LUDGERIstift Hövel/ Ambul. Pflege	14.00 – 18.00 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 48 42 48 (weiterh. 14.1.,2.2.,11.2.,25.2.,2.3.,10.3. und 31.3.)
11.01.2012 Seniorengem. St. Pankratius	8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück mit Vortrag, Pfarrheim
11.01.2012 SV Deutschland OV Bockum-Hövel	16.00 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Haus Döbbe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)
12.01.2012 VdK OV Bockum-Hövel	15.00 Uhr, Info- Und Klönnachmittag, Haus der Begegnung
16.01.2012 LUDGERIstift, An der Kreuz- kirche, Hammer Str. 138	15.00 Uhr, Altenrunde ev. Kirchengemeinde im LUDGERI-Stift zu Gast, Cafeteria (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)
16.01.2012 Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Pflege und fam. Zusammenleben – ein generationsübergreifendes Miteinander - Teil 1, Referent: H. Voglau
18.01.2012 Senioren-gemeinschaft St. Pankratius, Pfarrheim	15.00 Uhr, Kaffeetrinken mit Rollstuhlfahrern aus LUDGERI (weiterhin: 15.2. und 21.3.)
18.01.2012 LUDGERIstift Hövel/ Ambul. Pflege	18.00 Uhr, Gesprächskreis Demenz, Ermelinghofstr. 18, Infos unter Tel.: 48 42 48 (weiterhin jeden 3. Mittwoch i.M.)
19.01.2012 Kirchengemeinden St. Stephanus/ Christus-König/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 E , Pfarrheim St. Stephanus, St. Stephanusplatz 3; Kontakt: K. Berheide.
25.01.2012 Seniorengem. St. Pankratius	8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück mit Vortrag, Pfarrheim
25.01.2012 LUDGERIstift Bockum	15.30 Uhr, Wunschkonzert (weiterhin jeden letzten Mi. i.M.)

01.02.2012 Seniorenem. St. Pankratius	8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück mit Vortrag, Pfarrheim
02.02.2012 LUDGERI-Forum / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 E Treffpunkt des LUDGERIstiftes Hövel
09.02.2012 VdK OV Bockum-Hövel	15.00 Uhr, Karneval, Haus der Begegnung
13.02.2012 Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Pflege und familiäres Zusammenleben – ein generations übergreifendes Miteinander – Teil 1, Ref.: C. Casdorff
15.02.2012 LUDGERIstift Hövel Ermelinghofstr. 18	16.00 Uhr, Karnevalistische Singerunde mit Frau G. Buß, M. Diebäcker und Herrn G. Fleischer im Treffpunkt
16.02.2012 Kirchengemeinden St. Stephanus Christus-König / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 E , Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44, Kontakt: Karin Berheide
22.02.2012 Seniorenem. St. Pankratius	8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück: Kreuzgeschichten
29.02.2012 LUDGERI-Forum e. V., LUDGERIstift Ermelinghofstr. 18	18.00 Uhr, Psychische Erkrankungen im Alter – Wie wirken sie sich auf das Leben aus? – Ref.: Dr. Borowski
01.03.2012 LUDGERI-Forum / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 E Treffpunkt des LUDGERIstiftes Hövel
07.03.2012 Seniorenem. St. Pankratius	8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück: Frühlingsingen
12.03.2012 Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Organspende – ein besonderes Geschenk fürs Leben, Referent: Dr. med. U. Hoffmann
14.03.2012 Seniorenem. Pankratius	8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück: Gesund Essen – wie?
15.03.2012 Kirchengemeinden St. Stephanus Christus-König / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 E , Pfarrheim St. Stephanus, St. Stephanusplatz 3, Kontakt: Karin Berheide
18.03.2012 LUDGERIstift Hövel	16.00 Uhr, Frühlingskonzert mit MGV Singekreis, Treffpunkt Ermelinghofstr. 18
19.03.2012 Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Betreuung – Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung – Referent: U. Blümel Haus der Begegnung,

20.03.2012

LUDGERIstift Bockum,
Südgeist 1a

15.30 Uhr, Frühlingsfest im Wintergarten

28.03.2012

Senioren-gemeinschaft St. Pan-
kratius, Pfarrheim

8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück: Kirche in Not – und doch voll
Hoffnung (Dia-Schau mit Pater Beda)

28.03.2012

LUDGERI-Forum e. V.,
LUDGE-RIstift Ermelinghofstr. 18,

18.00 Uhr, Angst hat viele Gesichter – Wenn aus Angst Wut wird –
Referentin: Frau Anslinger

30.03.2012

LUDGERIstift An der Kreuzkirche

15.00 Uhr, Frühlingsbasar im Eingangsbereich und Cafeteria

Hamm-Heessen

01.01.2012

Seniorenheim St. Stephanus,
Sundern 14

ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld
(weiterhin 14tägig)

02.01.2012

Junge Senioren St. Josef

8.45 Uhr, Besuch des Maximare
(weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)

02.01.2012

ARG St. Josef

15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler, Schwesternhaus,
Mansfelder Str. 70 (weiterhin montags)

02.01.2012

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Bewegung mit Musik (weiterhin jeden Montag)

03.01.2012

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

03.01.2012

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit ev. Männerkreis Heessen

03.01.2012

Junge Senioren St. Josef

Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)

04.01.2012

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. Aufbruch in ein neues Jahr

04.01.2012

ZwAR-Holzgruppe, Werkraum
der Karlschule, Westberger Weg

15.00 Uhr, Werken mit Holz - Anmeldung nicht erforderlich
(weiterhin jeden Mittwoch)

04.01.2012

Junge Senioren –St. Josef

17.45 Uhr, Wassergymnastik, Erich-Kästner-Schule (weiterhin jeden Mittw.)

07.01.2012

Seniorenheim St. Stephanus,
Sundern 14

10.00 – 17.00 Uhr, 2 für Sie – Betreuungsangebot für Pflegebed.
Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen,
Kontakt: Ambl. Caritaspflegedienste, Soz. Station Nord,
Tel.: 30 62 10 (weiter jeden 1. Sa. im Monat)

08.01.2012 Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Neujahrsansprache musikal. Rahmenprogramm
09.01.2012 ev. und kath. Kirchengemeinde/Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 E
09.01.2012 SV Deutschland OV Heessen	15.00 Uhr Frauengruppe, Gaststätte am Kappenbusch“ (weiterhin alle 4 Wochen montags)
10.01.2012 ZwAR-Basisgruppe 2	15.00 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Di. i.M.)
11.01.2012 Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum (weiterhin 8.2. und 7.3.)
11.01.2012 ARG St. Marien, Pfarrheim	15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
14.01.2012 Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies (weiterhin 25.2. und 31.3.)
15.01.2012 Tauschring in Verbindung mit dem Amt für Soziale Integration	19.00 Uhr, „Geben und Nehmen“ - Nebengebäude Seniorenheim St. Stephanus (weiterhin jeden 15. des Monats)
16.01.2012 Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, musikalischer Nachmittag (weiterhin 28.1.)
18.01.2012 Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 E Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
18.01.2012 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
19.01.2012 ARG St. Stephanus, Pfarrheim	15.00 Uhr, Gedanken zum neuen Jahr – Wo stehen wir? Wie geht es weiter? Referent: F. Mehringskötter
21.01.2012 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee (weiterhin: 18.2. und 24.3.)
23.01.2012 SV Deutschland OV Heessen	17.00 Uhr, Kegelgruppe, Westfalenschänke (weiterhin alle 4 Wochen montags)
07.02.2012 Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
07.02.2012 VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof

08.02.2012 ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Karneval
13.02.2012 ev. und kath. Kirchengemeinde/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 E
15.02.2012 Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 E Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
15.02.2012 ARG St. Marien, Pfarrheim	15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
16.02.2012 Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Weiberfastnacht mit musikl. Rahmenprogramm
20.02.2012 Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Rosenmontagsfeier
21.02.2012 Seniorenheim St. Stephanus	16.30 Uhr, Dankeschön-Nachmittag für Ehrenamtliche
23.02.2012 ARG St. Stephanus, Pfarrheim	15.00 Uhr, Heessen und die Zeche Sachsen, Referent: F. Mehringskötter
06.03.2012 Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
06.03.2012 VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
06.03.2012 Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit ev. Männerkreis Heessen
07.03.2012 ARG St. Marien	14.30 Uhr, Nachmittag mit der Theatergruppe „Spätlese“
12.03.2012 ev. und kath. Kirchengemeinde/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 E
14.03.2012 ARG St. Marien, Pfarrheim	15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
15.03.2012 ARG St. Stephanus, Pfarrheim	15.00 Uhr, Internationale Solidarität braucht Partnerschaft (Vortrag mit Bildern) – Referent: Franz Josef Nordhaus
21.03.2012 Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 E Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6

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



GDS

Gebäude-Dienstleistungen Schulte

**Sauber
und Kompetent!**

Hasenstraße 58 · 59071 Hamm
Tel.: 0 23 81 - 370 74 34
Fax: 0 23 81 - 370 53 60
Mobil: 0176 - 78 00 75 48

**Achtung Senioren:
Wir bieten auch Winterstreudienst an**

Fachgerechte Ausführung
von:

- Gebäudereinigung • Glas- u. Rahmenreinigung
- Hausmeisterdienste • Gartenpflege • Winterdienst
- Büro- u. Treppenhausreinigung • Bauabschlussreinigung
- Reinigung von Solar- u. Photovoltaikanlagen
- Poolreinigung • Seniorenservice

24-STUNDEN-BETREUUNG

Die interessante und bezahlbare Alternative zum Pflegeheim

Ihre Vorteile:

- Unser hoch motiviertes Personal wohnt bei Ihnen und kümmert sich liebevoll und umfassend um Sie in Ihrer gewohnten Umgebung
- Sie sind nie allein und haben dadurch einen hohen Sicherheitskomfort

Wichtig für Sie:

- Das Betreuungspersonal ist bei unserer Schwesterfirma in Polen sozialversicherungspflichtig beschäftigt
- Die Mitarbeiter werden offiziell nach Deutschland entsendet und sind im Not- oder Krankheitsfall voll versichert
- Das ist die einzige legale und rechtskonforme Möglichkeit, polnisches Personal in Deutschland einzusetzen.
- Während der Betreuungszeit stehen wir Ihnen als Ansprechpartner stets zur Verfügung.



Gern beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich. Sie erreichen uns unter:

Telefon: 0 23 81 / 4 95 99 14 · Mobil: 01 73 / 2 71 66 34

Telefax: 02381 / 4959927 · E-Mail: a.kaminski@pasternakpersonal.de

**Pasternak Personal GmbH · Werler Straße 335 · 59069 Hamm
www.samariter-betreuungsdienste.de**

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

Willkommen Zuhause!

**Wohnen mit Service
und individuelle Pflege
in besten Händen.**

Betreutes Wohnen

- ~ zentral gelegen
- ~ 89 geräumige Wohnungen
- ~ individueller Service
- ~ Veranstaltungsprogramm
- ~ Ambulanter Dienst im Haus
- ~ u.v.m.

Vollstationäre Pflege

- ~ 54 Einzelzimmer
- ~ bedarfsgerechte Pflege
- ~ Angebote der sozialen
Betreuung
- ~ Kurzzeitpflege
- ~ u.v.m.

**Wir sind für Sie da
und freuen uns auf Sie.**

Rufen Sie uns an!
Tel. (02381) 90 25-250

Hansa

Leben wie ich will.

Seniorenzentrum „An St. Agnes“

Betreutes Wohnen | Kurzzeitpflege | Stationäre Pflege
Nordenwall 22 d | 59065 Hamm | www.hansa-gruppe.info