

Ältere lesen für Jüngere -  
Jüngere lesen für Ältere  
Seite 6/7

Freiwilligenzentrale Hamm  
knüpfte neue Kontakte in  
der Ehrenamtsarbeit  
in Izmir und Istanbul  
Seite 10

Fit und aktiv bis ins hohe  
Alter: Wer wünscht sich  
das nicht?  
Seite 14/15

Spezielle Angebote für  
Seniorinnen und Senioren  
mit Migrationshintergrund  
Seite 31



# Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2013

# Mitten in Hamm!

## Pflegezentrum im Medicum

~ 35 Pflegeplätze  
(Vollstationäre & Kurzzeitpflege)

Telefonische Beratung  
unter 02381 97222-900

~ Tagespflege  
2 Gruppen mit je 12 Plätzen

Telefonische Beratung  
unter 02381 97222-903

Wir beraten Sie  
gern auch bei  
Ihnen zu Hause.

Rufen Sie uns an!

Bereits seit 2007 in Hamm  
das Seniorenzentrum „An St. Agnes“  
Wohnen mit Service und individuelle  
Pflege in besten Händen.

# Hansa

Leben wie ich will.

HANSA Pflegezentrum im Medicum  
Südstraße 16 | 59065 Hamm | Tel.: 02381 97222-900

[www.hansa-gruppe.info](http://www.hansa-gruppe.info)



## Grußwort des Oberbürgermeisters

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Das Jahr 2012 klingt langsam aus. Zwölf ereignisreiche Monate liegen bald wieder komplett hinter uns. Vielleicht halten Sie in diesen Tagen auch Rückschau auf das vergangene Jahr. Ich hoffe, dass sich viele Ihrer Wünsche und Erwartungen erfüllt haben - und dass Sie voller Zuversicht in das Jahr 2013 sehen können.

Auch in unserer Stadt Hamm konnten wir in den vergangenen Monaten wieder etliche Projekte umsetzen und weiterentwickeln - und das für alle Generationen. Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung (die Stadt Hamm wird immer „älter und bunter“) ist es wichtig, dass wir viele Angebote für junge Familien anbieten können, damit Hamm auch in Zukunft eine kinder- und familienfreundliche Stadt ist. Mit dem Modellprojekt „Kein Kind zurücklassen“ geht die Stadt Hamm gemeinsam mit der Landesregierung neue Wege, damit alle Kinder in unserer Stadt die gleichen Chancen haben: Nur mit der frühzeitigen Förderung ist es jungen Menschen möglich, aus sich und ihrem Leben etwas zu machen.

Gleichzeitig soll Hamm auch für unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger lebenswert bleiben: Daher arbeiten wir weiter intensiv an unterschiedlichsten Angeboten, die ein aktives und würdevolles Älterwerden in unserer Stadt Hamm ermöglichen. Im „Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012“ haben wir viele neue Angebote initiiert und umgesetzt, die nachhaltig sind und weit in die Zukunft wirken. Gleichzeitig gilt aber auch: Ohne das Ehrenamt können ganz viele Angebote für Kinder, Familien und ältere Menschen in der Stadt Hamm nicht angeboten werden. Daher haben wir in diesem Jahr erstmals ein großes Ehrenamtsfest im Kurpark gefeiert, um hunderten Ehrenamtlichen für ihren unverzichtbaren Einsatz zu danken. Auf diese Premiere haben wir sehr viele positive Rückmeldungen erhalten - deswegen werden wir das Ehrenamtsfest im kommenden Jahr wiederholen. Schon heute freue mich auf die Begegnung mit vielen spannenden Persönlichkeiten, die sich in ganz unterschiedlicher Weise für die Menschen in unserer Stadt engagieren.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne Adventszeit, ein frohes gesegnetes Weihnachtsfest sowie ein glückliches und gesundes Jahr 2013.

Ihr  
Thomas  
Hunsteger-Petermann

## Inhalt

Ältere lesen für Jüngere - Jüngere lesen für Ältere	6/7
Auf in eine neue Saison voller musikalischer Abenteuer!	8/9
Freiwilligenzentrale Hamm knüpfte neue Kontakte in der Ehrenamtsarbeit in Izmir und Istanbul	10
Konzert des Jazzchores „Mur is Doll“	11
Caritas-Seniorenreisen 2013 – gemeinsam reisen im besten Alter	11
Die schönste Ritterburg der ganzen Welt	12/13
Unbeschwert in den Urlaub fahren mir dem Deutschen Roten Kreuz	14/15
Winter – ein Problem für die Haut	16/17
Fit und aktiv bis ins hohe Alter: Wer wünscht sich das nicht?	18/19
Traumurlaub auf Abwegen	20
Gewinnmitteilung darf nichts kosten Verbraucherfreundliches EuGH-Urteil	21
Ein Freund für Jahre	22/23
Mitglieder des Seniorenbeirates	23
Weltosteoporosetag	24
BAGSO Pressemitteilung 16/2012:	26/27
Pressemitteilung: Sonderpreis der Deutschen Seniorenliga	28
2. Stadtteilkonferenz Demenz in Hamm-Uentrop	29
PR - Bericht: Der Perthes-Service	30
Spezielle Angebote für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund	31
Termine/Veranstaltungshinweise	ab 32



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Weihnachten steht vor der Tür und viele von Ihnen werden überrascht feststellen, wie schnell das Jahr doch wieder vergangen ist! Dabei ist nicht schneller oder langsamer vergangen als jedes andere Jahr, nur nehmen wir rückblickend Zeit anders wahr.

Erinnerungen an Erlebtes – ob gut oder nicht so gut – ziehen an uns vorüber. Situationen, die uns besonders berührt haben, werden wieder wach.

Wie schnelllebig unsere Welt geworden ist, wie nahe sie zusammengerückt ist, das wird bei der Vielzahl an Jahresrückblicken, mit denen wir in den kommenden Wochen wieder überhäuft werden, ganz deutlich. Die moderne Technik sorgt dafür, dass Nachrichten in Sekundenbruchteilen von jedem beliebigen Punkt der Welt zu uns ins Haus transportiert werden

können oder wir in Echtzeit, sprich „live“, direkt mitten im Geschehen sind.

Wie nutzen eigentlich Sie, liebe Leserinnen und Leser, moderne Kommunikationsmittel? Haben Sie ein Handy? „Surfen“ Sie im Internet? Schreiben Sie Ihren Lieben zu Weihnachten noch Briefe oder Karten oder senden Sie lieber eine „SMS“? Spannende Fragen, von denen wir gern Antworten von unseren Leserinnen und Lesern erhoffen. Aus vielfältigen Diskussionen, auch im Redaktionsteam, wissen wir, wie weit hier das Meinungsbild auseinandergeht. Schreiben Sie uns doch Ihre persönliche Einstellung, beschreiben Sie uns, ob und wie Sie mit der rasant fortschreitenden Technisierung unserer Welt vertraut sind. Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften!

Apropos Zuschriften und

moderne Technik: noch nie in den vergangenen 20 Jahren hatten wir so viele Leserzuschriften wie in 2012, Leserzuschriften, die sich fast alle auf einen einzigen Artikel bezogen. Erinnern Sie sich noch? „Können Sie das noch lesen?“ lautete die Überschrift zu einem Beitrag zum Thema „Sütterlin“. Vielen unserer aufmerksamen Leserinnen und Leser fiel sofort auf, dass uns die moderne Technik bei der automatisierten Umwandlung des Textes in Sütterlinschrift einen Streich gespielt hatte. Ist es nicht tröstlich zu wissen, dass auch moderne Technik ihre Grenzen hat und der Mensch einfach einzigartig und unersetzbar ist?

Ihnen allen wünschen wir ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest und ein schönes und gesundes Jahr 2013!

■ Die Redaktion

## Impressum

### Herausgeber:

Stadt Hamm,  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziale Integration  
ELA-Druck GmbH,  
59067 Hamm  
Auflage: 6.500

Im Dezember 2012  
Ausgabe 1/2013

### Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, U. Halbe,  
J. Halbe, A. Isenberg-  
Pfützenerreuter

### Titelbild

Thorsten Hübner

### Anzeigen:

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

### Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Stadt Hamm  
Amt für Soziale Integration  
Sachsenweg 6, 59073 Hamm  
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

# Ältere lesen für Jüngere - Jüngere lesen für Ältere

Europäisches Jahr für aktives Altern  
und Solidarität zwischen den Generationen 2012



In der Stadt Hamm gab es im Rahmen des „Europäischen Jahres für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012“ eine ganze Reihe von Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen und Lebensbereichen, die mit dem Älterwerden verbunden sind.

Gemeinsam mit der Zentralbibliothek entstand im Amt für Soziale Integration die Idee, mit einer stadtweiten Veranstaltung die Hammer Bevölkerung für den Wert der „Solidarität zwischen den Generationen“ zu sensibilisieren und für bürgerschaftliches Engagement zu werben.

Es sollten an diesem Tag Begegnungsmöglichkeiten

zwischen Jung und Alt geschaffen werden.

Der Bundesweite Vorlesetag am 16.11.2012 bot eine Plattform für dieses Anliegen „Ältere lesen für Jüngere - Jüngere lesen für Ältere“. Durch Literatur und Vorlesen wird ein fruchtbarer Austausch zwischen jungen und älteren Menschen angeregt und beide Seiten profitieren voneinander.

Mit der Zentralbibliothek hatten wir einen kompetenten Kooperationspartner an unserer Seite, der mehrfach federführend den Bundesweiten Vorlesetag organisiert hat.

Fast alle Hammer Grund-

und Förderschulen und stationären Altenhilfeeinrichtungen machten mit, öffneten als Partner gerne ihre Türen für die „Lesepaten“.

Überwältigt waren wir von dem großen Zuspruch und der Bereitschaft der Hammer Bürgerinnen und Bürger, der Vertreterinnen und Vertreter aus Politik und Wirtschaft, der Schülerinnen und Schüler des Elisabeth-Lüders-Berufskolleg und des Franziskus-Berufskolleg Berufskollegs, sich an der generationsübergreifenden Vorleseaktion zu beteiligen.

Mit ihrem Engagement wollten alle Beteiligten Lesefreude wecken und somit ein Zeichen für eine lebendige

(Vor-)Lesekultur in unserer Stadt setzen.

In einer gut besuchten Schulung gab Dr. Volker Pirsich, Leiter der Zentralbibliothek, zuvor hilfreiche Tipps zur Durchführung einer Vorlesestunde an die vielen freiwilligen Vorlesepaten weiter.



Magdalena Schulze war eine von 80 Vorlesepatinnen und -paten, die sich an dem Vorlesetag an der Schillerschule beteiligte. Sie äußerte sich positiv über die Aktion: „Je früher man Kindern die Liebe zu Büchern näher bringt, desto besser.“

Hildegard Baum las Kapitel aus dem Buch „Hühner



dürfen sitzen bleiben“ von Jochen Weber vor. Die Kinder der Klasse 3a der Schillerschule waren jedenfalls hellauf begeistert und ihre Lehrerin, Frau Rütte, sagte zu, das vorgestellte Buch in ihrer nächsten Unterrichtsstunde weiterzulesen. Celine R., Schülerin der Klasse 3a: „Hühner haben es gut, keine Noten für ihre gelegten Eier zu bekommen.“

Für die Kinder der Ludgeischule war es besonders spannend, dass ihre Lesepatin Sieglinde Hoffmann selber Schülerin dieser Schule war. Ihre Erzählungen aus der Schulzeit sorgten für großes Interesse und Staunen.

Die Klassenlehrerin Sigrid Siemer möchte Frau Hoffmann praktisch als Zeitzeugin nochmals einladen, wenn im Rahmen des Unterrichts das Thema „Früher und Heute“ bearbeitet wird.

Britta Kausch-Henning, Lehrerin am Elisabeth-Lüders-Berufskolleg, berichtete: „Die Schülerinnen und Schüler wurden freudig erwartet und die biographischen Geschichten waren bei den Seniorinnen und Senioren sehr gefragt. Gespräche über das Gehörte entstanden zwischen den jungen Vorleserinnen und Vorlesern und den

Seniorinnen und Senioren in persönlicher Atmosphäre.“

Die hohe Beteiligung der vielen Vorlesepatinnen und Vorlesepaten, die vielen positiven Rückmeldungen aus den Schulen und den Einrichtungen haben gezeigt, dass unser Anliegen, für ein Miteinander zu werben, ganz offenbar bei allen gut angekommen ist.

Einige Vorlesepatinnen und Vorlesepaten möchten das Vorlesen an den Schulen auch weiterhin regelmäßig durchführen.

Eine Wiederholung der stadtweiten Aktionen ist daher von den Organisatoren auch im kommenden Jahr fest eingeplant.

■ Martina Foschepoth



## Auf in eine neue Saison voller musikalischer Abenteuer!

Die Sommerpause ist vorbei und der „Klangkosmos Weltmusik“ ist in eine neue Saison gestartet: bis zum Juni 2013 lädt das städtische Kulturbüro alle Interessierten dazu ein, ihre gemütlichen „Wohnhöhlen“ zu verlassen, um gemeinsam auf musikalische Abenteuerreisen nach „hierhin und wieder zurück“ zu gehen.

Alle Konzerte beginnen um 17.30 Uhr in der Lutherkirche (Martin-Luther-Straße 27b, 59065 Hamm), der Eintritt ist weiterhin frei!

Das Programmheft zur Konzertreihe liegt an vielen öffentlichen Stellen zum Mitnehmen aus, kann im Kulturbüro angefordert werden (Tel.: 02381/17-5514) oder steht im Internet unter [www.hamm.de/kultur](http://www.hamm.de/kultur)



### **22. Januar 2013: Daud Khan Trio (Afghanistan/Deutschland) Kreuzung Himalaya: ein Treffen der alten Saiteninstrumente Robab und Sarod**

Afghanistan liegt eingebettet inmitten dreier verschiedener Kulturkreise Asiens: die persische, indische und zentralasiatische Kultur haben alle gewissen Einfluss auf die Gesellschaft und Kultur des Landes gehabt. Nichtsdestotrotz besitzt die Musik einen ganz eigenen Klang und hat ebenso viele Facetten wie die Bevölkerung Afghanistans.

Das afghanische Rabab (auch Robab oder Rubab) ist eines der Hauptinstrumente der traditionellen Musik des Landes, was sicher nicht zuletzt auf die vielseitigen Ausdrucksmöglichkeiten und den eindringlichen Klang dieser Langhalslaute zurückzuführen ist. Sie wird zu feierlichen ebenso wie folkloristischen Anlässen gespielt und hat auch in der spirituellen Sufi-Musik ihren Platz.

Daud Khan wurde in Kabul geboren und ist ein Meister auf Rabab und Sarod, der das Spiel bei den Besten gelernt hat. Er gilt als einer der versiertesten und ange-

sehensten Interpreten nordindischer und afghanischer Musik weltweit.

### **19. Februar 2013: Sammy & Bosco (Madagaskar) Melodien direkt aus dem Herzen der großen roten Insel**

Der zweitgrößte Inselstaat der Welt (nach Indonesien) hat sich bereits vor Millionen von Jahren vom Festland getrennt, was u. a. bedeutet, dass es hier Tier- und Pflanzenarten gibt, die man sonst nirgendwo finden kann. Auch die kulturelle Entwicklung ist einzigartig: durch verschiedene Besiedlungswellen aus Südostasien, Arabien, Afrika und Europa entstanden etwa 18 verschiedene Volksstämme.



Genauso unterschiedlich wie die Bewohner ist auch die Musik. Sie klingt bekannt – nicht zuletzt, weil Klänge, Akkorde und Spielweisen an andere Teile der Welt erinnern – ist aber doch ganz einzigartig. Die Musikgeschichte der ganzen Welt scheint irgendwie ihren Weg nach Madagaskar gefunden zu haben.

Der Klangkosmos gibt einen Einblick in den großen Musikschatz, stellt lokale Stile, Dialekte und auch Instrumentaltraditionen vor.

Samoela Andriamalalaharijoana, „Sammy“ genannt, beschäftigt sich schon seit seiner Kindheit mit Musik-



instrumenten. Er ist ein profunder Kenner der madagassischen Musikwelt.

Rakotonirina Jean „Bosco“ ist im östlichen Hochland Madagaskars aufgewachsen und hat bereits als Kind das Spiel auf der Kabosy gelernt und dazu gesungen. Seit acht Jahren bildet er mit Sammy ein Duo.

### **19. März 2013 Valeri Dimchev Trio (Bulgarien) Traditionelles aus Bulgarien: Plowdiwer Folk**

Die eigenen Musiktraditionen werden in Bulgarien hochgehalten, sei es bei gesellschaftlichen Anlässen oder bei großen Festivals. Inhalte, Spieltechniken und Instrumente sind individuell geprägt, was nicht zuletzt mit den verschiedenen im Land beheimateten Volksgruppen zusammenhängt.

Die Musik des Valeri Dimchev Trios ist tief in den traditionellen Melodien und Rhythmen der bulgarischen Musik verwurzelt. Die Künstler haben intensive Recherche betrieben, um die Geschichte und die Feinheiten der Musik kennenzulernen und dazu viel Zeit in den Dörfern des Landes verbracht.

Die drei Musiker sind konstant auf der Suche nach Möglichkeiten, die Klangwelten der bulgarischen Musiktraditionen zu vertiefen und zu erweitern. Die schwer zu spielenden, typischen ungeraden 7/8, 9/8 und 11/8-Takte ziehen sich wie ein roter Faden durch ihre Musik.

### **16. April 2013 Ensemble Ayarkhaan (Jakutien / Russland) Archaische Tundra-Gesänge, untermalt von der Khomus (Maultrommel)**

Jakutien (oder Sacha) ist eine Republik im Nordosten Russlands, in der Nähe des Polarkreises – und nicht gerade klein: ihre Fläche entspricht in etwa der Größe Indiens. Die größte ethnische Gruppe sind die namensgebenden



Jakuten, die für ihr Spiel auf der Maultrommel – Khomus – und ihre epischen Gesänge berühmt sind.

Das Gebiet um den Baikalsee gilt als Urheimat der Maultrommel, die sich eventuell von hier aus über die ganze Welt verbreitet hat. Seit ewigen Zeiten drücken die Jakuten ihre Gefühle mittels der Khomus aus, das Instrument ist eines der ältesten Klangkörper der Menschheitsgeschichte.

Ayarkhaan haben sich zur Aufgabe gemacht, die alten Traditionen zu erlernen und sie von jeglichem Folklore-Kitsch zu befreien. Ihre Gründerin Albina Degtyareva beherrscht die Khomus nicht nur, sondern betreibt auch intensive Forschungen zu Geschichte, Repertoire und Spieltechniken des Instruments.

Ihr Spiel zeichnet sich durch ungewöhnliche Kreativität, subtile Technik und Improvisation aus, zudem hat sie neue Ausdrucksmöglichkeiten in den alten Techniken des Nasen-, Rachen und Gaumen-Gesangs gefunden, die durch die Maultrommel hindurch gesungen werden

■ Meike Richter  
Kulturbüro

## Freiwilligenzentrale Hamm knüpfte neue Kontakte in der Ehrenamtsarbeit in Izmir und Istanbul



Neun Beraterinnen der Freiwilligenzentrale Hamm, Vertreterinnen und Vertreter aus türkischen Vereinen in Hamm sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Amtes für Soziale Integration haben im Oktober Organisationen und Vereine der Ehrenamtsarbeit in Izmir und Istanbul besucht.

Der Besuch kam auf Einladung von Frau Nezaket Atasoy zustande, die im April 2012 die Freiwilligenzentrale in Hamm besucht hatte. Frau Atasoy ist die Vorsitzende des Freiwilligenverbandes der Türkei und betreut somit mehrere tausend Mitglieder, die sich in der gesamten Türkei sozial und ehrenamtlich betätigen.

Während des Besuchs stand für die Delegation ein umfangreiches Gesprächs- und Besichtigungsprogramm in Izmir und in Istanbul auf der Tagesordnung. So wurden die Mitglieder der Delegation unter anderem vom Gouverneur von Izmir, Herrn M. Cahit Kirac empfangen und erhielten von ihm Informationen über die Bewerbung der Stadt Izmir für die EXPO 2020 aus erster Hand.

Auch in Istanbul standen Treffen mit ehrenamtlichen Organisationen und Vereinen im Mittelpunkt der Gespräche.

Die gesamte Delegation war begeistert von der großen Gastfreundschaft der türki-

schen Gastgeber und flog mit vielen neuen Erfahrungen und sehr netten Kontakten zurück in die Heimat.

Ein Gegenbesuch von Ehrenamtlern aus dem Freiwilligenverband der Türkei im Frühjahr 2013 wurde fest vereinbart. In der Zwischenzeit werden die Freiwilligenzentrale Hamm und das Amt für Soziale Integration die gemachten Erfahrungen dazu nutzen, um die in Hamm ansässigen Migrantenvereine intensiv zum Thema „Ehrenamt“ zu beraten und die bereits bestehenden Kontakte in diesem Bereich in Hamm auszubauen.

■ Wolfgang Müller

## Konzert des Jazzchores „Mur is Doll“



Das Konzert des Hammer Jazzchores „Mur is Doll“ unter dem Motto „Genuss für Leib und Seele - Märchen und mmhm(ehr)...“ musste aus organisatorischen Gründen verschoben werden.

Neuer Termin ist Samstag,

der 2. März 2013. Einlass und Catering (Fingerfood Buffet) ab 18:00 Uhr. Beginn des Konzertes ist um 19:00 Uhr im Bodelschwingh Haus, Alter Uentroper Weg 28 in Hamm-Werries.

„Mur is Doll“ bestreitet

unter der Leitung von Christoph Senftleben den musikalischen Part. Auf dem Programm stehen jazzige und poppige Stücke. Auf der Bühne steht ebenfalls Dagmar Callenius Meuß, die Märchen für Erwachsene vorträgt.

## Caritas-Seniorenreisen 2013 – gemeinsam reisen im besten Alter

Urlaub 2013  
... gemeinsam reisen  
im besten Alter



Ein umfangreiches Reiseangebot für Senioren bietet der Caritasverband auch in 2013. Neben den beliebten Reiseklassikern wie Bad Rothenfelde, Bad Meinberg und Wangerooge wurden neue Reiseziele in das Programm aufgenommen. Kurzreisen und Flugreisen gehen nach Spanien, Italien oder in die Türkei. Die Caritas legt großen Wert

darauf, dass Senioren Urlaub in Gemeinschaft erleben, mit anderen ins Gespräch kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne erholsame Tage verbringen. Bei allen Pensionen und Hotels wurde auf Seniorenfreundlichkeit geachtet. Die Reisen werden von erfahrenen und geschulten Caritas-Reiseleitungen begleitet, die bei Fragen und Problemen

hilfreich zur Seite stehen. Unser Angebot ist für jeden Erholungssuchenden offen.

Die Reisekataloge erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Caritasverbandes Hamm, Franziskanerstraße 3. Für Auskünfte und Anmeldungen erreichen Sie Frau Heute jeden Mittwoch und Donnerstag von 9 – 12 Uhr, Telefon 02381/144-123.



# Die schönste Ritterburg der ganzen Welt



Mein Freund Manfred hatte in seinem Kinderzimmer eine wunderschöne Ritterburg, mit der wir häufig gespielt haben und die ich immer wieder wegen ihrer besonderen Schönheit und Erhabenheit bewundert habe. Diese so wunderschöne Ritterburg stand auf einem dunkelbraunen Felsen; die

ben, wenn es einmal nicht galt, böse Angreifer von der Burg abzuwehren.

Weil ich diese besondere Burganlage so sehr mochte, war es nur ganz selbstverständlich, dass ich mir genau diese Ritterburg wünschte, als es wieder einmal auf Weihnachten zuging.

Es war damals die Zeit, in der ich auf der einen Seite schon eher glaubte, dass meine Eltern die Weihnachtsgeschenke kaufen und verstecken, weil es das Christkind, das am Heiligen Abend auf der ganzen Welt von Haus zu Haus geht, um ungezählte Kinder und Erwachsene zu erfreuen, so nicht gibt.

Auf der anderen Seite schrieb ich aber sicherheitshalber doch einen Wunschzettel an das Christkind, denn was wäre, meine Mutter hätte recht, es gab das Christkind tatsächlich und brachte aber nur Geschenke zu den Kindern, die an das Christkind glaubten. Das Risiko war mir einfach zu groß.

Mein starker Wunsch wurde im Herbst dieses betreffenden Jahres noch dadurch verstärkt, weil das Ebenbild von Manfreds Ritterburg im Schaufenster eines Spielwarengeschäftes in der

Hammer Innenstadt stand. Wenn meine Mutter mit mir mit dem Linienbus nach Hamm „in die Stadt“ fuhr, musste ich zuerst zu diesem Geschäft, um mir am Schaufenster voller Sehnsucht die Nase platt zu drücken - zumal das Geschäft vor der Burganlage auch noch viel, viel mehr Ritter aufge-



baut hatte, als Manfred und ich zusammen besaßen. Da wirkte die Ritterburg noch viel schöner und größer.

Sicherheitshalber habe ich damals dem Christkind auch in meinem Wunschzettel beschrieben, wo es diese besondere Festungsanlage für meine wenigen Ritterfiguren finden könne, damit

es dann ja nicht die Falsche wäre, die dann an Heiligabend auf dem Gabentisch stehen würde.

Und aus dem gleichen Sicherheitsbedürfnis heraus habe ich meiner Mutter mehr als einmal die Burg in dem Schaufenster gezeigt. Für den Fall, dass tatsächlich meine Eltern es wären, die die Geschenke einkaufen...

Am Heiligen Abend war es dann soweit. Voller Spannung und Vorfreude betrat ich das Wohnzimmer, in dem bei uns traditionellerweise der Gabentisch aufgebaut war.

Was ich dort auf dem Tisch mit den Geschenken sah, löste bei mir wohl zuerst für den Bruchteil einer Sekunde

Enttäuschung aus - und dann große übermäßige Freude, an die ich mich sogar noch heute beim Schreiben dieser Zellen erinnere.

Dort stand eine Ritterburg - aber nicht die gleiche, die Manfred hatte und die es in dem Spielwarengeschäft in Hamm gab - nein, viel schöner: mein Vater hatte mir, wochenlang unbemerkt von mir, eine Burg aus Sperrholz gebastelt. Sogar mit einem Felsen, der aus einer umgedrehten stabilen Apfelsinenkiste bestand.

Statt einer Zugbrücke gab es einen Aufgang mit zwei kleinen Wachhäuschen an den Seiten, einen Wachturm und ein markantes Wohngebäude schlossen sich an. Und eine mit Zinnen ausgestattete Mauer ringsherum.

Die Farbe der Ritterburg war eine Mischung aus grau und grün; damit die Burg an ihren Gebäudeteilen und dem Felsen uneben wirkte, hatte mein Vater wohl zunächst das ganze Gebilde mit Leim eingestrichen und dann mit Sägemehl beworfen.

Kein Zweifel, was ich da vor mir sah, war tatsächlich die schönste Ritterburg der ganzen Welt. Sie hob sich so sehr ab von den Ritterburgen

anderer Kinder und der aus dem Spielwarengeschäft. Und diese Ritterburg hier war so wunderschön, dass ich mich zuerst gar nicht traute, sie überhaupt zu berühren. Erst als meine Mutter mich liebevoll auf zwei neue Ritterfiguren auf ihren Pferden hinwies, erst da wagte ich mich, die Ritterburg vom Gabentisch herunter zu nehmen und für den Rest des Abends damit zu spielen.

Heute weiß ich, dass mein Vater mir diese Ritterburg gebastelt hat, weil meine Eltern damals gar nicht das Geld gehabt hätten, um mir das so sehr gewünschte Spielzeug kaufen zu können. Aber noch bedeutender ist für mich auch heute noch die Erkenntnis, dass er mir mit der Arbeit beim Basteln der Burg eine Liebeserklärung aus Sperrholz gemacht hat.

- Jürgen Halbe
- Bild „Ritter“  
Sascha Weber /  
pixelio.de
- Bild „Weihnachtsstern“  
Marco Barnebeck /  
pixelio.de
- „Historisches Fenster“ und  
„Wasserschloss Raesfeld“  
Thomas Max Müller /  
pixelio.de



Gebäude selbst waren hellgrau.

Es gab drei Türme, einer davon war ein Wachturm, außerdem gab es ein Wohngebäude, in dessen Fenster ich ungezählte Male hineingeblickt habe, weil ich gerne wissen wollte, womit sich Ritter mit ihren Frauen und Kindern die freie Zeit vertrei-



# Unbeschwert in den Urlaub fahren mir dem Deutschen Roten Kreuz



Wer möchte nicht auch als älterer Mensch noch unbeschwert in den Urlaub fahren, Neues kennen lernen oder etwas Vertrautes wiedersehen?

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

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 gegenseitig kennenlernt. Das nimmt schon vorab die eventuellen Vorurteile, die mancher an gegenüber einer Gruppenreise hat.

Für alle Reisen gilt der besondere Service, den das DRK bietet. Ob bei Flugreisen oder Reisen in Deutschland, immer werden die Gäste mit ihrem Gepäck von zu Hause abgeholt und sehen ihr Gepäck erst in ihrem Zimmer wieder.

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

Bei Reisen in Deutschland kommt es dann auf die Entfernung des Reisezieles an. Entweder die Gäste werden mit unseren bequemen Fahrzeugen von zu Hause abgeholt und zum Hotel gebracht, oder ein komfortabler Reisebus bringt die Gäste zum Ziel. Auch bei den Reisen in Deutschland ist die Begleitperson ständiger Ansprechpartner und kümmert sich um alles.



Die Reisen haben eine kleine Gruppenstärke von max. 20 Gästen, sodass wirklich eine angenehme Atmosphäre entsteht. Denn alle Reisen stehen unter dem Motto: Im Urlaub Gemeinschaft erleben, mit anderen ins Gespräch kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne und erholsame Tage in komfortablen, seniorengerechten Hotels erleben. Das verleiht auch wieder Kraft, den Alltag zu bewältigen. So ein Urlaub kann ebenfalls dazu beitragen, die eigene Aufnahmefähigkeit und die Bereitschaft dazu zu verbessern und sich dem Leben und seinen Mitmenschen wieder zu öffnen. Bei einem Nachtreffen der Reisetilnehmer können dann Fotos getauscht werden und noch einmal an besondere Ereignisse während des Aufenthaltes gedacht werden.



**Reisetermine und Reiseziele**  
In den Frühling auf Mallorca geht es vom 21.04.13 - 04.05.13, zur Ostsee in das Ostseebad Kühlungsborn vom 09.06.13 - 21.06.13 und noch einmal im Spätsommer vom 01.09.13 - 13.09.13 oder vom 15.09.13 - 28.09.13 ins Ostseebad Grömitz führen weitere Reisen. Auch Bad Kissingen in der Rhön wird zweimal angefahren, im Sommer vom 23.06.13 - 06.07.13 und über Weihnachten vom 14.12.13 - 28.12.13 In Bad Soden - Salzmünster im Kinzigtal bietet sich ein Urlaub vom 30.06.13 - 14.07.13 an, sowie in Bad Nenndorf vom 29.07.13 - 11.08.13 wenn die Jahreszeit besonders schön ist. Wer dann über Weihnachten und Sylvester nicht alleine sein möchte, kann vom 20.12.13 - 03.01.14 die Feiertage in Bad Pyrmont verbringen.

**Informationen erhalten**  
Interessierte von  
Frau Matzka  
Tel. 02381-9737029

■ Bild unten:  
Lisa Schwarz/pixelio.de



**Der-Treppenlift** GMBH  
Größte Auswahl gebrauchter Treppenlifte in Deutschland!  
Markenqualität ab 3.100 €  
02383-936 98 93  
Poststr. 24 B, 59199 Bönen  
www.der-treppenlift.de

# Winter – ein Problem für die Haut

Vor allem im Winter verdient die Haut besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung, damit sie ihre Schutzfunktion erfüllen kann. Kälte und Nässe strapazieren die Haut und beschleunigen den Alterungsprozess.

Die Haut schützt vor äußeren Einflüssen durch eine natürliche Barriere, die sich aus Talg, Schweiß und Stoffwechselprodukten zusammensetzt. Eine Hydro Lipid Schicht (Öl in Wasser Emulsion) überzieht die Hautoberfläche, hält sie geschmeidig und verhindert den übermäßigen Verlust von Feuchtigkeit sowie das Eindringen von Schadstoffen. Schutz vor pathogenen Bakterien und Pilzen bietet zudem der sogenannte „Säureschutzmantel“ (leicht saurer pH Wert der Haut).

Besondere Drüsen in der Oberhaut produzieren den Talg. Talgdrüsen befinden sich vorwiegend im Gesicht, an Stirn, Nase und Kinn sowie am Rücken - an Handflächen und Fußsohlen fehlen sie jedoch.

Eine wichtige Funktion zur Wärmeregulierung der Haut erfüllen die Schweißdrüsen. Schweiß besteht aus Wasser, Mineralstoffen und weiteren Verbindungen wie u.a. Harnstoff. Feuchthaltefaktoren wie

u.a. Harnstoff, Hyaluronsäure - bekannt aus der Werbung für Kosmetika - haben die Aufgabe, Wasser zu binden, die Haut feucht zu halten und den Säureschutzmantel zu stabilisieren.

Kälte im Winter ist eine Strapaze für die Haut. Frostige Temperaturen mit Minusgraden beeinflussen die Schutzschicht der Haut. Die Blutgefäße verengen sich als Schutz vor der Kälte, die oberen Hautschichten sind nicht mehr so gut durchblutet und die einzelnen Zellen werden schlechter versorgt. Bei Temperaturen unter 10 Grad Minus kann es sogar zu kleinen Defekten der Schutzschicht kommen, das Wasser in der Haut kann schneller verdunsten.

Auch die trockene Winterluft und trockene Heizungsluft in Räumen bedeutet Stress für die Haut. Die kalte Schmelzluft enthält weniger Feuchtigkeit als warme Luft. Der Rückzug in geheizte Räume mit trockener Heizungsluft bedeutet für die Haut erneut Stress, da nun vermehrt Feuchtigkeit an die Oberfläche transportiert wird. Kleine Defekte im Hydro Lipid Schutzfilm führen zu vermehrter Verdunstung.

Jetzt wird auch die normale

Haut trocken und fettarm, eine trockene Haut wird empfindlich und spröde. Dies kann bei empfindlicher Haut zu Hautreizungen, Spannungsgefühl und zur vorzeitigen Hautalterung führen. Bei Patienten mit Hautkrankheiten treten vermehrt Beschwerden auf. Bei älteren Menschen, die bereits eine trockene Haut haben, beschleunigt der Winter die Alterungsprozesse. Deshalb ist die Pflege der Haut, die den Hydro Lipid Mantel stabilisiert, besonders wichtig, damit die wechselhaften Witterungseinflüsse nicht zu Irritationen führen.

Doch welche Produkte soll man aus dem reichhaltigen Angebot der „Anti-Aging Kosmetik“ auswählen? Hier hilft die Gesellschaft für Der-



mopharmazie, die zahlreiche Inhaltsstoffe auf der Basis von Studien bewertet. In der Leitlinie Dermokosmetika gegen Hautalterung werden Stoffe mit nachgewiesener Wirksamkeit aufgeführt. Hierzu gehören u.a. Alpha-Liponsäure, Vitamin E und Vitamin A, Vitamin B3, Isoflavone und Hyaluronsäure.

Generell sollte man im Winter nicht zu häufig duschen, Menschen mit empfindlicher Haut sollten rückfettende Gele und Öle verwenden. Nach dem Waschen auf jeden Fall mit Emulsionen mit hohem Fettanteil oder Lotionen mit Feuchthaltemitteln verwenden.

Die Haut sollte auf jeden Fall einmal täglich in der kalten Winterzeit gepflegt werden. Die Tagescreme sollte einen hohen Lipidanteil enthalten

und bei längeren Winter Spaziergängen schützt eine Nachtcreme besser, da sie einen höheren Fettgehalt besitzt. Die Lippen sollten mit einem Pflegestift oder Balsam mit natürlichen Wachsen geschützt werden. Auch die Hände und Füße müssen gepflegt werden. Warme Handschuhe schützen vor Kälte und nach jedem Spülen oder Händewaschen eine pflegende Creme benutzen. Auf verhornten Fersen können harnstoffhaltige Pflegecremes aufgetragen werden. Bei Rissen am Fersenrand und den Schründen kann ein

Pflaster mit Heilsalbe (Panthenol) Abhilfe schaffen. Gesundes Raumklima: 45 bis 55 % Luftfeuchtigkeit

Ist die Luft zu trocken, so gilt:

- Schale mit Wasser oder feuchtes Handtuch auf den Heizkörper legen
- Zimmerbrunnen
- 2 x täglich 5 -10 Minuten vollständig Fenster öffnen

■ Dr. Ute Stapel

■ Bildquellen:  
links: Gerd Altmann / pixelio.de  
oben: Lupo / pixelio.de

## 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

## Fit und aktiv bis ins hohe Alter: Wer wünscht sich das nicht?

Im Zuge des im Jahr 2004 gestarteten Hammer Seniorenplanungsprozesses wurde im Jahr 2008 auch für den Stadtbezirk Hamm-Mitte eine NAI<sub>S</sub> (Neues Altern in der Stadt) - Initiativrunde gegründet, um auch in der Stadtmitte Strukturen aufzubauen, die im „Alter den Erhalt eines selbständigen Lebens weitgehend ermöglichen“.

In diesem Jahr hat die Initiativrunde der Stadtmitte, bestehend aus Vertretern der Stadt, der Verbände, der Kirchen, Institutionen, des Seniorenbeirates und Bürgern hierzu die Broschüre „Aktiv im Alter“ erstellt. Damit wollen die Mitglieder des Arbeitskreises älteren

und „noch“ jungen Hammer Bürgerinnen und Bürgern Wege und Möglichkeiten für eine möglichst vitale zweite Lebenshälfte aufzeigen, sie informieren, motivieren und mobilisieren.

Anhand von 20 Angeboten aus den Bereichen Freizeit/Kommunikation, Bildung/Kultur, Bewegung/Sport und ehrenamtliches Engagement wird das breite Spektrum an Möglichkeiten in Hamm-Mitte vorgestellt, das Alter(n) aktiv und erfüllt zu gestalten. Beispiele von aktiven Seniorinnen und Senioren sollen zudem anregen, über eigene Interessen und Potentiale nachzudenken und neue Dinge in Angriff zu nehmen.



Im „Europäischen Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen 2012“ ist es den Mitgliedern der Initiativrunde auch ein Anliegen, dem immer noch überwiegend von Defiziten gepräg-



ten Altersbild in der Öffentlichkeit entgegenzuwirken. Denn viele Seniorinnen und Senioren sind bereits erfreulicherweise überaus aktiv und engagieren sich für ihre Mitmenschen. Gerade ihr ehrenamtliches Engagement nimmt angesichts des demographischen Wandels einen zunehmend hohen und



Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann erläuterte in seinen Begrüßungsworten unter anderem noch einmal Hintergründe und Bedeutung des NAI<sub>S</sub>-Projektes für die Seniorenarbeit in der Stadt Hamm und zeigte sich erfreut über die große Vielfalt an Angeboten, die der stetig wachsenden Bevölkerungsgruppe der älteren Bürgerinnen und Bürgern in Hamm geboten wird.

Er dankte auch allen Aktiven, die an der Erstellung der Broschüre mitgearbeitet haben.

Die beschriebenen Angebote zeigen Beispiele der großen Bandbreite an Möglichkeiten. Es ist eine Informations-

grundlage für alle Hammer Seniorinnen und Senioren, da es auch in anderen Stadtteilen eine Vielzahl vergleichbarer Angebote gibt.

Die Broschüre ist im Bürgeramt Hamm Mitte, der „Insel“, im „Hamms Mehrgenerationenhaus“ und der Altenhilfe des Amtes für Soziale Integration kostenfrei erhältlich.

■ Ulrike Tornscheidt  
Tel.: (02381) 17-6733  
(hier erhalten sie auch weitergehende Informationen)

■ Fotos:  
links: WA/Wierner  
oben und rechts:  
Thorsten Hübner



unverzichtbaren Stellenwert für die Gesellschaft ein.

Ende November stellten die Mitglieder der Initiativrunde die Broschüre im Foyer des Gerd-Bucerius-Saales im Heinrich- von Kleist-Forum mit einigen Ehrengästen und Aktiven der Öffentlichkeit vor.


**Hamm:**

### Pflegerberatung des Sozialamtes

**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  
Pflegerberatung  
Rathaus Heessen  
Amtsstr. 19  
59073 Hamm

Infos unter: [www.hamm.de/pflege.html](http://www.hamm.de/pflege.html)

trägerunabhängige Informationen,  
Unterstützung, Förderung, Ange-  
bote, Kosten und rechtliche Fragen



## Pressemitteilung

# Gewinnmitteilung darf nichts kosten Verbraucherfreundliches EuGH-Urteil

Jetzt, wo die Tage kürzer und kürzer werden, fürchte ich mich vor der dunklen Jahreszeit. Das wiederholt sich jedes Jahr mit schöner Regelmäßigkeit.

Aber: dieses Mal soll alles anders werden, denn ich habe vorgesorgt und einen Urlaub im Süden Italiens gebucht. Von wegen Weihnachten alleine zu Hause sitzen und Trübsal blasen. Das tue ich mir nicht an. Vier Wochen Ruhe und Entspannung.

Es war schon immer mein Traum, Italien kennenzulernen.

Aufgeregt und voller Vorfreude besorge ich mir Prospekte und Literatur. Beim durchblättern merke ich, wie meine Phantasie mit mir durchgeht und notiere mir schon mal, was ich unbedingt sehen muss. Nach einigen Wochen der Vorbereitung ist endlich der große Tag da. Als der Flieger abhebt bin ich euphorisch, denn hier regnet es Bindfäden.

Eine Stimme, die mich aus dem Schlaf reißt, fordert die Passagiere auf, sich anzuschallen, da wir in wenigen Minuten unseren Zielort erreichen. Nach der gelungenen Landung heißt uns die Stewardess in Amsterdam

herzlich willkommen und wünscht uns einen angenehmen Aufenthalt in Holland.

„Holland“? sage ich und verstehe gar nichts mehr. „Aber, ich wollte doch nach Italien!“ Meine Stimme überschlägt sich fast, während ich das der Stewardess entgegenschleudere. Mitleidig blickt sie mich an und entgegnet: „Da müssen sie den falschen Flieger erwischt haben.“ Doch plötzlich hellt sich ihre Miene wieder auf. „Machen sie doch hier Urlaub. Es wird bestimmt schön, das Land und die Leute zu erleben.“ Momentan schießen mir tausend Gedanken durch den Kopf und dann die schreckliche Erkenntnis - mein Koffer landet in Rom. Jetzt bekomme ich doch weiche Knie. Da mir nichts anderes übrig bleibt, verlasse ich das Flugzeug und schleiche wie ein geprügelter Hund von dannen.

In einem kleinen Bistro versuche ich, mit einem starken Kaffee meinen Kreislauf wieder in Gang zu bringen und jetzt brauche ich Bewegung, um das Durcheinander meiner Gedanken zu ordnen. Wie in Trance laufe ich durch die Straßen. Plötzlich höre ich Orgelmusik. Innerlich aufgewühlt folge ich unbewusst ihrem Klang.

Als ich die Kirche betrete, ist

niemand zu sehen. Nur der Organist entlockt seinem Instrument zauberhafte Töne. Im gleichen Augenblick sehe ich vorne neben dem Altar eine Krippe. Beim Betrachten der Heiligen Familie kullern mir ein paar Tränen über die Wangen, denn mit einem Mal wird mir bewusst, auch ich bin hier gestrandet und ohne Herberge, gerade so, wie Maria und Josef mit ihrem Kind damals in Bethlehem.

Ich fahre erschrocken herum, als mich jemand anspricht. Vermutlich ist es der Organist, der mich auf Holländisch etwas fragt. Da ich ihn nicht verstehe, versuche ich es mit Englisch und habe Glück. Nachdem ich ihm meine missliche Lage geschildert habe, bekomme ich ein schönes Zimmer in seinem Haus, mit Familienanschluss. Als ich das erste Mal an diesem Tag in meiner neuen Herberge zur Ruhe komme, durchströmt mich eine Welle der Dankbarkeit und des Glücks.

In diesem Augenblick weiß ich wieder, was Weihnachten bedeutet.

■ Ursula Halbe

■ Flughafen Amsterdam  
Erich Westendarp /  
pixelio.de.

Kein Euro und Cent für eine Briefmarke oder ein Telefonat: Wer einen Preis gewinnt, muss anschließend nicht dafür draufzahlen. Werbung mit Gewinnversprechen ist irreführend und verboten, wenn Umworbene in irgendeiner Form zur Kasse gebeten werden, um den Preis zu erhalten – dies hat der Europäische Gerichtshof (EuGH) am 18.10.2012 in Luxemburg entschieden (Az. C-428/11). Das Verbot gilt für jede auch noch so geringe Ausgabe – Briefmarke oder Rückruf inklusive. Mit dem obersten Richterspruch sollen Verbraucher europaweit vor unnötigen Kosten und unlauteren Geschäftspraktiken besser geschützt werden, heißt es in der Begründung.

Ausgangspunkt ist ein britischer Rechtsstreit zwischen diversen Firmen und dem dortigen Verbraucherschutzamt vor dem Court of Appeal. Verhandelt wurde dort die Frage, welche Geschäftspraktiken bei persönlich adressierten Werbesendungen zulässig sind, in denen Adressaten mitgeteilt wird, sie hätten einen Preis gewonnen. Gewinne – meist von geringem Wert – gab es tatsächlich. Um weitere Details zu erfahren, mussten sich die angeschriebenen Gewinner, per Telefon, SMS

oder Post, beim Versender der Werbesendung melden. Die dadurch entstandenen Kosten, plus weitere Zustell- und Versicherungsgebühren, wogen den zugesagten Preis häufig ganz oder zum großen Teil wieder auf.

„Das Urteil wird seine schützende Kraft auch in der deutschen Rechtsprechung entfalten“, begrüßt Klaus Müller, Vorstand der Verbraucherzentrale NRW, den europäischen Richterspruch: „Klagen über Gewinnspielwerbung und ihre Kostenfallen reißen bislang in unseren Beratungsstellen nicht ab. Mit Hilfe des heutigen Urteils kann die Flut der Beschwerden endlich besser eingedämmt werden.“

Auch in Deutschland ist der Abruf vollmundig angekündigter Preise – meist für Reisen – von vermeintlichen Glückspilzen oft nur mit erheblichen Zuzahlungen möglich. Oder es muss etwa, um Höhe und Modalitäten des Gewinns zu erfahren, eine teure 0900-Nummer angerufen werden. „Das Telefonat kostet dann mehr, als der Gewinn wert ist“, erläutert Müller. „In erster Linie dienen Gewinnankündigungen nicht dazu, Preisträger zu beglücken, sondern Firmen wollen bequem

an persönliche Namen und Adressen kommen, um sie lukrativ anderen Unternehmen für erneute Werbezwecke zu verkaufen.“

Betroffene, die eine Gewinnmitteilung erhalten, können sich an die Verbraucherzentrale NRW wenden, die gegen unzulässige Gewinnspielwerbung juristisch vorgehen kann.

Verbrauchertelefon NRW:  
Tel: 09 00-1-89 79 69  
(1,86 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend)

Verbraucherzentrale NRW  
Beratungsstelle Hamm  
Nassauer Straße 33  
59065 Hamm

Telefon: (02381)21898  
Fax: (02381)12001

Öffnungs- und  
Beratungszeiten:

Mo: 08.30-13.00,  
13.30-15.30 Uhr

Di: nach Vereinbarung

Mi: 08.30-13.00,  
13.30-15.30 Uhr

Do: 08.30-13.00,  
13.30-19.00 Uhr

Fr: 08.30-13.00 Uhr

## Ein Freund für Jahre



Wenn ich durch die Straßen meiner Kindheit gehe, stehen bleibe und die Augen für einen Moment schließe, sehe ich den Baum, der vor unserer Tür stand. Wenn ich zurückdenke, war er erst sehr klein im Wuchs. Irgendjemand hatte in gepflanzt.

Wenn ich zurückdenke, hatte er erst wenig Laub und ragte so bis zum ersten Stock, wuchs aber Jahre, vom ersten bis zum fünften Stock hinauf. Wenn ich ihn bekletterte, konnte ich ins Fenster des ersten Stock schauen. Auf den Fensterbänken stand „Eingemachtes“. Es roch nach Griebenschmalz und saurer Milch, die im Schälchen dort standen und sauer werden muss-

ten, um dann mit Zimt und Zucker verspeist zu werden.

Wenn ich zurückdenke, nagelte später der Hausmeister einen Abfalleimer an den Baum und es roch ein wenig verschimmelt, denn es wurde alles unbrauchbares Kleinzeug hineingetan. Wenn ich den Baum so vor mir sehe, widerstand er den Stiefeln der Kinder, gleichfalls den Nägeln von nassschweren Wäscheleinen, die die Frauen unter anderem dort gespannt hatten. Wenn ich meine Schularbeiten fertig hatte, konnte ich wunderbar vom Abfalleimer auf die unteren Äste klettern und in die Fenster der Nachbarn schauen. Es war spannend, wenn ich an die

Fenster klopfte, mich schnell duckte und mich tierisch freute, wenn ich nicht entdeckt wurde.

Wenn ich denke, überstand er auch den Seifenlaugen, die am Samstag, nach dem Reinemachen, in seine Wurzeln gegossen wurden.

Wenn ich an die eingekratzten Herzen denke und den Satz „Otto ist doof“, wird es mir immer warm ums Herz, denn später gehörte so ein Herz mir allein. Wenn ich denke, was wir Kinder Spaß hatten, denn im Herbst wurden die Blätter des Baumes auf einen Haufen geharkt und wir tobten darin, machten Blätterschlachten und hatten den Hausmeister zum Feind.

Wenn im Winter die Raben auf den Ästen des Baumes saßen und schauerlich krächten, in diese so kalte, neblige Welt, hatten wir immer lustige Wettbewerbe. Wer am lautesten in die Hände klatschen konnte und die Vögel dann am ehesten davonfliegen, hatte gewonnen.

Wenn ich an den Frühling denke, knosperte der Baum und wenn wir uns an den Ästen hochangelten, hatten wir klebrige Hände von dem Harz, der an den Knospen klebte. Es gab was hinterm Nacken, denn Mutter hatte ihre liebe Not, den Harz aus den Klamotten zu bekommen.

Wenn ich an den Sommer denke, gab der Baum Schatten. Man traf sich, Mütter tauschten sich aus. Wir Kinder spielten und wenn die Väter Zeit hatten, trafen sie sich bei einer Flasche Bier, erzählten von der Arbeit und das Thema Fußball war aktuell.

Wenn ich an die Silvesternacht denke, traf sich das ganze Haus. Wir Kinder hatten es oft nicht geschafft, bis Mitternacht aufzubleiben. Mutter weckte uns und mit Wunderkerzen und Knallerbse begrüßten wir unter dem Baum das nächste Jahr.

Wenn ich jetzt hier stehe, ist der Baum nicht mehr. Man

erzählt, irgendwann war er zu groß und man hat ihn gefällt. Das Holz wurde an die Hausbewohner verteilt. Jeder hatte ja noch so einen Kohleofen und so gingen der Baum unserer Kindheit, die Träume und Erinnerungen durch den Schornstein.

Wenn ich durch die Straßen meiner Kindheit gehe, denke ich an eine schöne Zeit.

- Angelika Pikosz
- Bild links: Marvin Siefke / pixelio.de
- Bild oben: Walter Eberl / 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
	Hermann Marks	0 23 81 / 7 49 98
Bockum-Hövel	Eckerhart Teßmer	0 23 81 / 6 48 39
Herringen	Heide Klaus	01 75 / 3 43 61 38
	Paul Bönig	0 23 81 / 46 43 94
Pelkum	Magdalene Schulze	0 23 81 / 40 17 21
	Hermann Bastert	0 23 81 / 3 04 93 49
Kath. Kirchengemeinde	Heinz Kuhlmann	0 23 81 / 5 08 17
	Ev. Kirchengemeinde	Pfarrerin Ulrike Kreutz
AG Wohlfahrtsverbände	Bernward Kesting	0 23 81 / 4 49 03
	Kurt Sperling	0 23 81 / 92 05 00
Integrationsrat	Magdi Adib	01 73 / 8 41 29 11
	Behindertenbeirat	Udo Schwarz

## Weltosteoporosetag



Da fand ich neulich in der Zeitung (WA) doch einen Artikel zum Weltosteoporosetag. „Weltosteoporosetag?“ Davon haben wir bei Gründung unserer Selbsthilfegruppe (SG) Osteoporose 1989 doch nur geträumt.

Eigentlich bin ich, als Selbstbetroffene, doch nur durch Zufall zur Gründung dieser Hammer SG gekommen. Nach einem Zeitungsbeitrag von mir – ich hatte keine Lust mehr, immer alleine zur Osteoporosegymnastik zu gehen – meldeten sich innerhalb von 2 Tagen 52 Leute bei mir, die Hilfe erwarteten. Was tun?

Ziemlich ratlos wandte ich mich an die damalige KISS, die ein Psychologe leitete. „Gründen Sie doch eine Selbsthilfegruppe“ war dessen Rat. „Eine SG?“ Ziemlich ratlos war meine Reaktion. Hatte ich doch keine Ahnung, wie so etwas gehen sollte. Mein Wissen auf diesem Gebiet war noch dünn, ich hatte keine Räume, kein Geld dafür (außer meinem eigenen). Förderung wurde damals noch „klein geschrieben“. „Sie schaffen das schon!“ sagte er und ließ mich davonziehen.

52 Hilfesuchende, man musste etwas tun! Und so

begann es. Räume bekam ich freundlicherweise von einer evangelischen Gemeinde, Geld setzte ich erstmal selbst ein. Schwer war es, eine Gymnastiklehrerin mit entsprechender Ausbildung zu finden. Aber auch das gelang. Das Konzept für die zwischen 25-30 festen Mitglieder zu finden war nicht schwer: an erster Stelle Aufklärung (Literatur darüber war damals noch recht dünn!), An- und Aussprache, medizinische Unterstützung durch Vorträge (auch öffentlich), monatliche, gut vorbereitete Treffen und die Gymnastik (wöchentlich).

Leider war die Akzeptanz durch Mediziner damals noch gering. (Ich hatte alle Orthopäden in Hamm angeschrieben und erhielt genau eine Antwort!) Durfte ich mir in dem 2. Gründungsjahr bei einem Vortrag in der VHS durch eine Ärztin doch noch den Satz anhören: „Ach, Osteoporose, diese Modekrankheit!“ Können Sie sich vorstellen, dass wir Betroffene auf die Barrikaden gegangen sind?

Mit der Zeit kamen auch die Außenkontakte: ich vertrat die Gruppe im „Arbeitskreis für Behinderte“ und kam so auch in den Behindertenbeirat. Allmählich merkten wir,

dass unsere Krankheit ernst genommen wurde. Gerade weil man sie nicht heilen, bloß aufhalten und ihr vorbeugen kann, ist das so wichtig.

Als ich 2003/2004 aus Gründen einer schweren Erkrankung meines Mannes die Gruppenarbeit aufgeben musste, war es sehr schwer, eine neue Leitung zu finden. Ich machte schließlich die „Außenarbeit“ weiter und fand jemanden, der die Gruppenleitung übernahm.

Wir haben noch genügend Mitglieder, aber da nach einmaligem Leitungswechsel dann kein Nachfolger mehr gefunden wurde, wurde Mitte 2012 die Gruppenarbeit eingestellt. Die Gymnastikgruppe blieb bestehen. Sie arbeitet jetzt unter dem Dach des Fitwerkes, mit dem wir räumlich und versicherungstechnisch schon verbunden waren. Ein langer Weg, aber kein erfolgloser. Sogar einen Weltosteoporosetag gibt es heute!

Die Erkenntnis der Fachleute kommt oft erst spät, aber – vielleicht auch Dank unserer Arbeit – sie kommt!

- Annette Isenberg-Pfützenreuter
- Foto: Christian Steiner / pixelio.de



### MIT LEBENSFREUDE UND GEMEINSINN INMITTEN DER GESELLSCHAFT

- VORTRÄGE UND GESPRÄCHE • WANDERUNGEN
- BESICHTIGUNGEN • THEATERBESUCHE
- REISEN UND TAGESFAHRTEN • RADTOUREN

DAS PROGRAMM ERHALTEN SIE:  
CDU-BÜRGERBÜRO, OSTSTRASSE 49  
59065 HAMM TEL.: 02381-92 19 20  
WWW.CDUHAMM.DE



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

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

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

**Zulassung bei allen Krankenkassen**



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

### Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm

*Sicher,  
geborgen und  
zu Hause sein*

Sie suchen einen Platz in der Stationären Pflege?

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

...oder besuchen Sie uns im Internet: [www.awo-ww.de](http://www.awo-ww.de)



### Praxis für Zahnmedizin

Dr. med. dent. R. Furtner-Volling  
Dr. med. dent. S. Peters  
ZA R. Scholz  
ZA & M.B.A. A. Barthelmey  
Dr. med. dent. H.-J. Dittert

Ahlener Straße 72  
59073 Hamm  
Tel.: 02381/32025  
Mo - Fr 8:00 - 20:00

[www.praxistuerzahnmedizin.de](http://www.praxistuerzahnmedizin.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](mailto:immobilien.service@vb-hamm.de)

**Haus der Immobilie**  
Bismarckstr. 7-15, 59065 Hamm  
[www.vb-hamm.de](http://www.vb-hamm.de)



## BAGSO Presse- mitteilung 16/2012

Längere Lebenserwartung erfordert Gesundheitsförderung bis ins hohe Alter

Information, Aufklärung und die Bewusstseinsbildung über die Bedeutung einer gesunden Lebensweise für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter – dies sind die zentralen Forderungen von Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis, die am 2. Oktober 2012 in Nürnberg an der Fachtagung „Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile fördern“ teilnahmen.

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung wurde von Ministerialdirektor Bernhard Kühnle vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz vorgestellt. Ziel der Initiative, die sich an Bürgerinnen und Bürger aller Lebenswelten richtet, ist es, ernährungsmitbedingte Krankheiten in Deutschland zu reduzieren.

Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Mund- und Zahngesundheit sowie kommunale Daseinsvorsorge erläuterten die Bedeutung der Gesundheitsförderung und -vorsorge älterer Menschen im eigenen Wohnum-



feld und in der stationären Altenpflege: So verdeutlichte Prof. Dr. Wolf Oswald, Forschungsgruppe Prävention und Demenz am Institut für Psychogerontologie, dass mit der erwarteten Zunahme hochaltriger Menschen auch die Zahl von demenziellen Erkrankungen drastisch steigen werde. Über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter informierte Prof. Dr. Dorothea Volkert, Universität Erlangen. Eine sachgerechte Mund- und Zahnpflege, so Prof. Dr. Christoph Benz, Präsident der Bayerischen Zahnärztekammer, habe eine hohe Bedeutung nicht nur für die Erhaltung der Kau- und Genussfähigkeit. Die Vertreterin des Deutschen Turner-Bundes, Petra Regelin, machte den Teilnehmenden noch einmal bewusst, dass der Körper Funktionen, die nicht genutzt werden, einstelle. Es sei aber bis ins hohe Alter möglich, Muskeln wieder aufzubauen und die Beweglichkeit zu verbessern.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)  
Bonngasse 10, 53111 Bonn  
Tel.: 02 28/2499930  
E-Mail: [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)

**Lichtblick**  
Ambulante Pflege  
Inh. Monika Beise  
Ostenallee 27, 59063 Hamm  
Tel. 0 23 81 / 5 44 43 10  
[www.lichtblick-ambulante-pflege.de](http://www.lichtblick-ambulante-pflege.de)

**Versorgungssicherheit & Lebensqualität**  
Wir sind für Sie da. 24 Stunden rund um die Uhr.  
Rufen Sie uns an. Gemeinsam finden wir Lösungen.

**prosanitate**  
Häusliche Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege

Bockumer Weg 43a  
59065 Hamm  
Tel.: 02381/ 30 80 90  
[www.pro-sanitate.de](http://www.pro-sanitate.de)

**ambulante caritas pflegedienste hamm**

- \* allgemeine Alten- und Krankenpflege
- \* spezielle medizinische Pflege / Behandlungspflege
- \* Palliativpflege
- \* Hauswirtschaftliche Hilfen
- \* Beratungseinsätze bei Pflegegeldbezug
- \* Vermittlung verschiedener Serviceleistungen
- \* Hausnotrufdienst
- \* Beratung in sozialen Fragen
- \* Überleitungspflege
- \* Essen auf Rädern
- \* Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

unsere Sozialstationen sind **telefonisch rund um die Uhr zu erreichen!**

Bürozeiten: Montag – Donnerstag 9.00 – 15.00 Uhr  
Freitag 9.00 – 13.00 Uhr

<b>Sozialstation Süd</b> Brüderstraße 33 59065 Hamm Telefon: 02381 – 92 66 80 Fax: 02381 – 92 66 82 Ansprechpartner: Maria Müller, PDL	<b>Sozialstation Nord</b> Karlsplatz 2 59065 Hamm Telefon: 02381 – 30 62 10 Fax: 02381 – 30 62 12 Ansprechpartner: Alexandra Juschczyk, PDL	<b>Sozialstation Nord-West</b> Hammer Straße 13 59075 Hamm Telefon: 02381 – 8769500 Fax: 02381 – 8769502 Ansprechpartner: Judith Reher, PDL
--	---	---

Gesamtleitung: Reinhold Kesting Büro: Brüderstraße 33, 59065 Hamm  
Telefon 02381 – 92 66 80  
e-mail: [kesting@caritas-pflegedienste-hamm.de](mailto:kesting@caritas-pflegedienste-hamm.de)

Essen auf Rädern / fahrbarer Mittagstisch  
Hausnotrufdienst / soziale Dienste  
Telefon: 02381 – 30 62 10  
Fax: 02381 – 30 62 12  
Ansprechpartner: Jutta Köthschneider, Dipl. Soz. Päd.

**wivo gmbh**  
W1VO – die No. 1 in Hamm!

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

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

**Komplettes Menü: 5,90 €**  
(Sonn- u. Feiertags 1,00 € Aufschlag)

**WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH**  
Werler Str. 110 | 59063 Hamm  
[wivo@evkhamm.de](mailto:wivo@evkhamm.de)  
[www.wivo-hamm.de](http://www.wivo-hamm.de)  
Tel. (0 23 81) 56 21

**„Essen auf Rädern“ für Hamm & Umgebung** **Auch Partyservice!**



**Arbeiterwohlfahrt in Hamm**  
 Unterbezirk Hamm-Warendorf  
**Soziale Dienste und Angebote  
 für alte und kranke Menschen**

**Ambulante Pflege – Hilfe kommt zu Ihnen nach Hause**

Sozialstation und Mobiler Sozialer Dienst  
 59065 Hamm, Antonistraße 22  
 ☎ (0 23 81) 970 607

**Seniorenwohnungen**

Innenstadt: Ostenwall, Antonistraße  
 Bockum-Hövel: Berliner Straße, Rhynern: Alte Salzstraße  
 Auskunft: Mo – Fr von 08:30 – 12:00 Uhr  
 ☎ (0 23 81) 148-32



**Bio-Gastronomie für Senioreneinrichtungen**

Sehnen Sie sich auch nach einer neuen gastronomischen Dimension?

- Regionale Frische
- Qualitäts-Bio Lebensmittel
- Leckere Mahlzeiten

Lecker und bezahlbar!  
 Rufen Sie uns an - und wir kommen gerne!

Patrick Wiesen, Küchen-Betriebsleiter des Gemeinschafts-Krankenhaus in Herdecke

Regional Bio-Küche auf YouTube: QR

Regional GmbH - Gerhard Kienle Weg 4 - 58133 Herdecke - Tel: 0 23 30 / 62 4720 - www.regional.de



**Häusliche Pflege**

**Häusliche Krankenpflege - Von allen Kassen zugelassen!**

**APO CARE**  
 Häusliche Krankenpflege e.V.

An der Barbaraklinik I  
 59073 Hamm

Telefon 0 23 81 / 30 80 80  
 Telefax 0 23 81 / 30 80 00

Internet: www.apocare-hamm.de  
 E-Mail: info@apocare-hamm.de

24 h - Wir sind immer für Sie da!  
 Info - zum Nulltarif 08 00 / 0 85 61 85

Pressemitteilung  
**Sonderpreis der Deutschen Seniorenliga**

**2. Stadtteilkonferenz Demenz in Hamm-Uentrop**

Demenz geht uns alle an

**Sonderpreis der Deutschen Seniorenliga „Mobilität im Alter“**

Bonn, 08.11.2012 Wie kann die Lebensqualität älterer Menschen verbessert werden? Wie kann man ihnen helfen, im Alltag besser zurechtzukommen? Was ist notwendig, damit ältere Menschen unabhängig, engagiert und in Kontakt mit ihrem sozialen Umfeld bleiben? Mit der Lösung dieser Fragen beschäftigen sich Kinder und Jugendliche im Rahmen des Wettbewerbs FIRST® LEGO® League (FLL) unter dem Motto „Senior Solutions“. Die Deutsche Seniorenliga e.V. unterstützt den Wettbewerb mit einem Sonderpreis für die innovativste Lösung im Bereich Mobilität.

Mobilität ist seit vielen Jahren ein zentrales Thema in der Arbeit der Seniorenliga. Der Sonderpreis wird zum großen Finale durch eine Jury der DSL unter dem Vorsitz von Prof. Dr. Giso Deussen am 11. und 12. Januar 2013 in 74847 Obrighheim vergeben.

Infos unter [www.firstlegoleague.de](http://www.firstlegoleague.de) und [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

Zum 2. Mal organisierte das Demenz-Servicezentrum mit dem „Netzwerk Demenz“ der Stadt Hamm eine Stadtteilkonferenz Demenz. Ziel dieser Veranstaltung ist es, mit den Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen, Wünsche und Anregungen aufzunehmen und allgemein für das Thema Demenz zu sensibilisieren.

So entstand aufgrund der letzten Stadtteilkonferenz in Pelkum eine Gruppe für Menschen im frühen Stadium der Erkrankung und eine Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz der Alzheimer Gesellschaft Hamm e.V. und der Einrichtung 5 Wände Wohnkonzepte.

Die 2. Veranstaltung dieser Art fand am 7. November in

Hamm-Uentrop statt. Nach der Begrüßung des Bezirksvorstehers Herrn Björn Pfortzsch, informierten sich die rund 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zunächst über das Krankheitsbild und diskutierten im Anschluss mit den Experten an 5 Thementischen. Sie erhielten Informationen zu medizinischen und rechtlichen Fragen und zu den Angeboten in Hamm, die in einem Demenzwegweiser für die Stadt Hamm zusammengefasst wurden.

Auf einem Plakat mit der Überschrift: „Wenn ich oder mein Angehöriger an Demenz erkranken würde, würde ich mir in meinem Stadtteil wünschen, dass...“ konnten die Teilnehmenden ihre Wünsche hinsichtlich eines demenzfreundlichen Umfeldes formulieren. Hier wurde deutlich, dass es den meisten überaus wichtig ist, eine ortsnahe Anlauf- und Beratungsstelle zu haben, die mehrfach kompetent ist. Sie sollte Fragen der pflegerischen Versorgung ebenso beantworten können, wie Fragen zum Themenfeld Demenz.

Einige Angehörige äußerten darüber hinaus, dass sie oft eine schnelle unbürokratische Unterstützung bräuchten z.B. einen Kurzzeitpflegeplatz.



In Hamm werden auch im nächsten Jahr weitere Stadtteilkonferenzen stattfinden.

■ Annette Wernke  
 Demenz-Servicezentrum  
 Wilhelmstr. 5  
 59227 Ahlen

Tel.: 0 23 82/94 09 97 - 10  
 Fax 0 23 82/40 28  
 E-Mail: [info@demenz-service-muensterland.de](mailto:info@demenz-service-muensterland.de)

Öffnungszeiten:  
 Montag bis Donnerstag:  
 9.00 bis 17.00 Uhr  
 Freitag:  
 9.00 bis 13.00 Uhr



## Der Perthes-Service

Hauswirtschaftlicher Dienstleistungsservice der Sozialwerkstätten des Evangelischen Perthes-Werkes.

Seit Juni 2011 ist Frau Maduch (Hauswirtschaftsmeisterin) die neue Stimme am Telefon und koordiniert zusammen mit Anja Streil (Dipl.Oekotrophologin) die Einsätze.



Sie nehmen Kontakt zu den Haushalten auf und suchen individuell die Haushalts-hilfen für die Kunden aus - auch und gerade für ältere Menschen, die von heute auf morgen mit lebensverändernden Ereignissen konfrontiert werden und oft nur zeitlich begrenzt oder zur allgemeinen Entlastung Hilfe im Haushalt benötigen.

Ziel ist es, dass das Leben nicht an Lebensqualität verliert und jeder so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung bleiben kann. Die Begleitung, Betreuung und Entlastung liegt dem Perthes-Service am Herzen.

Es werden keine Aufträge angenommen, die im Wettbewerb zum Handwerk stehen, so werden Garten und Renovierungsarbeiten nur im Sinne von haushaltsnahen Leistungen verrichtet.

Der Perthes-Service unterstützt bei:

- Reinigungsarbeiten
- beim Fensterputzen
- bei der Wäschepflege
- beim Bügeln
- übernimmt den Einkaufsdienst und die Vorratsüberwachung
- hilft bei der Blumen- und Pflanzenpflege in Haus und Garten
- hilft bei der Haustierhaltung
- erledigt Botengänge und übernimmt Flurwochen

Die Angebote leisten einen Beitrag gegen Schwarzarbeit, gibt Männern und Frauen eine berufliche Perspektive und verhelfen den Kunden zu mehr Lebensqualität. Ein Gutschein unseres Perthes-Services zu



Weihnachten oder zu einem Geburtstag ist eine besondere Überraschung. Denn der Beschenkte kann bestimmen, welche Aufgaben von uns übernommen werden:

Vielleicht die Fenster putzen? Oder einmal die Schränke abwaschen und auswaschen?

Unsere Gutscheine sind ab zwei Stunden Einsatzzeit für Sie erhältlich.

Bei Fragen und bei Bewerbungen wenden Sie sich bitte an die:

Sozialwerkstatt im Evangelischen Perthes-Werk e.V.  
Ludwig-Telekystr. 8  
59071 Hamm

Tel.: 0238198012121

- Anja Streil
- Monika Maduch

## Spezielle Angebote für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund

Für zugewanderte Menschen ist das Älterwerden besonders schwer: fern der ursprünglichen Heimat, der vertrauten Kultur und oft nicht mehr nah genug der Familie.

Das Amt für Soziale Integration hilft daher, für diese Zielgruppen gemeinsam mit allen Beteiligten in der Integrations- und Seniorenarbeit in Hamm Angebote in den Bereichen Beratung, Gesundheit, Pflege, Freizeit, Kultur und Unterhaltung aufzubauen. Ältere Migrantinnen und Migranten können so die Hilfe und Unterstützung bekommen, die sie benötigen, um sich auch im Alter in unserer Stadt wohlfühlen.

### Besuchs- und Begleitdienst

Schwerpunkte dieser Arbeit sind u.a.

- Begegnungen schaffen
- Hilfen organisieren
- Unterstützung bei Behördengängen, Arztbesuchen, etc.
- Begleitung zum Kirchen-, Moschee- oder Tempelbesuch
- Gemeinsamer Besuch von Veranstaltungen

### Arbeitsgemeinschaft der Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund - AGSM

Termin: jeder erste Mittwoch im Monat  
Zeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Ort: Pädagogisches Zentrum, Stadthausstr.3  
Ansprechpartner:  
Herr Ibrahim Baysan

**Cafe Frühling/Bahar**  
Treffpunkt für Menschen mit Demenz  
mittwochs  
14:30 Uhr- 17:30 Uhr  
Ansprechpartner:  
Frau Aynur Arslan  
Ort:  
Fünf Wände, Heinrichstr.10

**Weitere Informationen**  
Stadt Hamm  
Amt für Soziale Integration/  
Integrationsförderung  
Frau Remziye Arslan  
Tel: 02381/176777  
arslan@stadt.hamm.de



# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

<b>13.01.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe	14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 03.01.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €
<b>16.01.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe	9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare Vorverkauf ab 04.01.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €
<b>20.01.2013</b> Kulturrevier Radbod /Altenhilfe	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod
<b>03.02.2013</b> Kulturrevier Radbod /Altenhilfe	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod
<b>10.02.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe	14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 31.01.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €
<b>17.02.2013</b> Kulturrevier Radbod /Altenhilfe	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod
<b>20.02.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe	9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare Vorverkauf ab 08.02.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €
<b>03.03.2013</b> Kulturrevier Radbod /Altenhilfe	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod
<b>10.03.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe	14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 28.02.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €
<b>14.03.2013</b> Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Hamm, Caldenhof	10.00 Uhr, Ideenbörse für die Seniorenarbeit – Im pulse, Materialien, Gesprächsanstöße, Gebühr: 10,00 €, Referentin: Rita Kusch, Oldenburg (Anmeldung: Tel.: 02381/4364340)
<b>17.03.2013</b> Kulturrevier Radbod /Altenhilfe	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod
<b>20.03.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe	9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare Vorverkauf ab 08.03.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €
<b>Hamm-Mitte</b>	
<b>01.01.2013</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	12.00 Uhr, Mittagstisch – täglich, Kosten: 3,00 € Nur nach vorheriger Anmeldung unter 02381/9736-570

<b>01.01.2013</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich , Kosten: 2,50 € (Angebot laut Speiseplan)
<b>01.01.2013</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen)
<b>02.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Handarbeiten mit Nadel und Faden (weiterh. Mi.)
<b>02.01.2013</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.30 Uhr, Schornsteinfegergruß auf allen WB
<b>03.01.2013</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Musiktherapie (weiterhin jeden Donnerstag)
<b>06.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	9.00 – 17.00 Uhr, Offener Sonntag (weiterhin jeden Sonntag)
<b>06.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Canastarunde (weiterhin jeden 1. So. i.M.)
<b>07.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	Café, Öffnungszeiten: Mo, Di 9 – 17 Uhr, Mi, Fr. 9 – 13 Uhr, jeden 1. Sa i.M. 9 – 14 Uhr, jeden 3. So i.M. 10 – 14 Uhr, jeden letzten So i.M. 14 – 17 Uhr
<b>07.01.2013</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	10.00 Uhr, Liederrunde - Musik und Tanz, Aufenthaltsraum EG (weiterhin jeden Montag)
<b>07.01.2013</b> Tanzkreis der kfd Liebfrauen Gemeindezentrum Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis Frau Agnes Bergmann (weiterhin 14täglich)
<b>07.01.2013</b> AWO	15.00 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
<b>07.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
<b>08.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
<b>08.01.2013</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
<b>08.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	14.00 – 15.20 Uhr, „Sprach-Sprechstunde für Kinder, Jugendliche, Eltern, Senioren“, Terminvereinbarung: Lindenschule, Frau Frontzek, Tel.: 02381/3054597 (weiterhin dienstags)

<b>09.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Seniorenrunde (weiterhin 14tägig mittwochs)
<b>14.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	10.00 Uhr, Handy-/Laptop (weiterhin jeden 2. Mo. i.M.)
<b>14.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	19.00 Uhr, Doppelkopf (weiterhin jeden 2. Mo. i.M.)
<b>15.01.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)
<b>21.01.2013</b> VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53
<b>27.01.2013</b> Seniorenzentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Konzert mit der „Rohkost Akkordeonband“, Bistro
<b>28.01.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, 3 €
<b>08.02.2013</b> Seniorenzentrum „Am Museum“	15.00 Uhr, Karnevalsfeier mit Auftritt der Blauen Funken
<b>23.02.2013</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Tierischer Nachmittag auf allen WB Motto: Hund, Katz und Maus tanzen durch unser Haus
<b>25.02.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, 3 €
<b>15.03.2013</b> Seniorenzentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Frühlingsfest im Haus mit dem Gesangverein Melody
<b>18.03.2013</b> VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Thema: Rauchmelder retten Leben, Referent: Herr Stutterheim, Zunftstuben
<b>25.03.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, 3 €
<b>31.03.2013</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	8.00 Uhr, Osterbrunch auf allen WB mit bunten Osterprogramm
<b>Hamm-Rhynern</b>	
<b>02.01.2013</b> SK Hamm-Westtünnen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Mit Spiel und Spaß ins Neue Jahr Leitung: Cornelia Löscher
<b>03.01.2013</b> SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus

<b>08.01.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 €
<b>08.01.2013</b> KAB / ARG Westtünnen	14.00 Uhr, Messe, anschl. unbekanntes Deutschland
<b>08.01.2013</b> AWO-Westtünnen	15.00 Uhr, Spielnachmittag, Schützenhalle Westtünnen, Clubraum (weiterhin jeden Dienstag)
<b>09.01.2013</b> AWO-Westtünnen	15.00 Uhr, Skatnachmittag, (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>10.01.2013</b> AWO-Westtünnen	15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Schützenhalle Westtünnen, Clubraum (weiterhin jeden Do., jeden letzten Do. i.M. mit Bingo)
<b>12.01.2013</b> Ev. Kirchengemeinde Westtünnen	15.00 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Kontakt: Ehel. Fromm, Tel.: 02385/8386 (weiterh. jeden 2. Sa. i.M.)
<b>14.01.2013</b> SV Deutschland OV Berge-Westtünnen	15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<b>15.01.2013</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Reginenhauses, St.-Reginen-Platz 9, Gebühr: 3,50 €
<b>16.01.2013</b> SK Hamm-Westtünnen	15.00 Uhr, Neujahrsempfang/ Andacht mit Pfarrer Schrieder
<b>05.02.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindehaus, Dietr.-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 €
<b>06.02.2013</b> SK Hamm-Westtünnen	15.00 Uhr, Karnevalsfeier, Ev. Gemeindehaus
<b>07.02.2013</b> SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Karnevalsfeier, Ev. Gemeindehaus
<b>19.02.2013</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Cafeteria des Reginenhauses, St.-Reginen-Platz 9, Gebühr: 3,50 €
<b>20.02.2013</b> SK Hamm-Westtünnen	15.00 Uhr, Bingo, Leitung Felicitas Decker, Ev. Gemeindehaus
<b>23.02.2013</b> KAB / ARG Westtünnen	15.00 Uhr, Von S. Ignazio zur Hl. Familie (Jahreshauptversammlung), Referent: Pfarrer W. Brockmann

<b>02.03.2013</b> SV Deutschland OV Berge- Westtünen	Halbtagsausflug, Auskunft bei Pöpping, Tel.: 02381/80745
<b>05.03.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 €
<b>06.03.2013</b> SK Hamm-Westtünen	15.00 Uhr, Miss Marple, Referent: Diakon Jürgen Ellinger
<b>07.03.2013</b> SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frühlingsfest, Ev. Gemeindehaus
<b>12.03.2013</b> KAB / ARG Westtünen	14.30 Uhr, Vorsorge treffen – eine Notwendigkeit
<b>19.03.2013</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Cafeteria des Reginenhauses, St.-Reginen-Platz 9, Gebühr: 3,50 €
<b>20.03.2013</b> SK Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Wir begrüßen den Frühling Leitung: Cornelia Löscher
<b>26.03.2013</b> SV Deutschland OV Osterflirich	15.00 Uhr, 1. Offener Seniorentreff / Kaffeetrinken, Gaststätte Lindenschänke, Werl-Hilbeck
<b>Hamm-Uentrop</b>	
<b>03.01.2013</b> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: G. Munz, Tel.: 81671 (weiterh. 14.02./ 07.03.)
<b>07.01.2013</b> Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar – „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Frühstück im Gemeindehaus, Jahreslosung Pfarrer Gumprich
<b>08.01.2013</b> AWO Ostwennemar Schützenhalle Mennenkamp	9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
<b>08.01.2013</b> VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr Dienstaggruppe: Jetzt schlägt's dreizehn, das neue Jahr 2013, Begegnungsstätte Werries
<b>09.01.2013</b> ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Rückblick auf das Jahr 2012 Referentin: Hedwig Salthammer
<b>09.01.2013</b> SV Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Frauengruppe, Café Thelen (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

<b>10.01.2013</b> SV Deutschland OV Ostwennemar	15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünste (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)
<b>14.01.2013</b> SV Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<b>15.01.2013</b> AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Kontakt: H. Querbach, Tel.: 02381/23694 (weiterhin: 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03.)
<b>15.01.2013</b> AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Kontakt: H. Querbach, Tel.: 02381/23694 (weiterhin: 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03.)
<b>15.01.2013</b> AWO Ostwennemar Schützenhalle Mennenkamp	15.00 Uhr, Treffen mit Karten – und Brettspielen (weiterhin dienstags)
<b>16.01.2013</b> SV Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle Grundschule (weiterh.:23.01.,30.01.,06.02.,20.02.,27.02.,06.03.,20.03.)
<b>24.01.2013</b> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €
<b>24.01.2013</b> Caritas-Konferenz St. Georg/ St. Agnes	15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken und Rückblick auf die Schlössertour, Referent Herr Beaugrand
<b>28.01.2013</b> SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries (weiterhin jeden letzten Montag im Monat)
<b>31.01.2013</b> SV Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Spiele-Nachmittag, Café Thelen
<b>04.02.2013</b> Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar – „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Frühstück im Gemeindehaus, Unbekanntes Deutschland (Teil 3), Referent: Pfarrer Born
<b>09.02.2013</b> VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Karneval, Begegnungsstätte Werries
<b>12.02.2013</b> VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Dienstaggruppe Infos zur Betreuungsverfügung, Referentin: Frau Trockel, Begegnungsstätte Werries
<b>13.02.2013</b> ARG St. Antonius Geithe	15.00 Uhr, Freizeitgestaltung im Ehrenamt

<b>22.02.2013</b> ARG St. Antonius Geithe	15.00 Uhr, Obleitertreffen
<b>28.02.2013</b> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €
<b>28.02.2013</b> Caritas-Konf. St. Georg/St. Agnes	15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken u. Sitzgymnastik
<b>28.02.2013</b> SV Deutschland OV Werries	15.30 Uhr, Spiele-Nachmittag, Café Thelen
<b>04.03.2013</b> Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Frühstück, Wir sind eingeladen im Kindergarten Senfkorn
<b>12.03.2013</b> VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Dienstaggruppe : Die Wiese (Filmdoku)
<b>13.03.2013</b> ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Fastenzeit – Vorbereitung auf Ostern Referentin: Andrea Lohmann, Gemeindeferentin
<b>21.03.2013</b> Caritas-Konf. St. Georg/St. Agnes	15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken
<b>28.03.2013</b> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €
<b>Hamm-Pelkum</b>	
<b>03.01.2013</b> SV Deutschland OV Pelkum	15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr. (weiterhin jeden 1. Donnertag im Monat)
<b>07.01.2013</b> Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag)
<b>07.01.2013</b> Bürgeramt Pelkum, Kamener Str. 177, Zi. 026	10.00 – 12.00 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe), Gesprächspartnerin: Martina Foschepoth (weiterhin jeweils montags)
<b>07.01.2013</b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Chor (weiterhin jeden Montag)
<b>08.01.2013</b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein mit Bingo (weiterhin jeden Dienstag)

<b>09.01.2013</b> Seniorenkreis St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen, Marienheim	14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken (weiterhin 13.02., 13.03.)
<b>10.01.2013</b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Skatspielen (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>11.01.2013</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum	15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Gebühr: 3,00 €
<b>16.01.2013</b> SV Deutschland OV Pelkum	9.00 Uhr, Frühstück, Casino (weiterh.jeden 3. Mi. im Monat)
<b>16.01.2013</b> Spätlese Pelkum, Pelikanum	15.00 Uhr, Ein neues Jahr beginnt – Jahresrückblick, Kassenbericht 2012 und Planung für das Jahr 2013
<b>17.01.2013</b> Seniorenarbeit Friedenskirche	10.00 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Do. i.M.)
<b>20.01.2013</b> Seniorenarbeit Friedenskirche	15.00 Uhr, Gemeinde-Café (weiterhin jeden 3. So. im Monat)
<b>29.01.2013</b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier mit Musik
<b>08.02.2013</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum	15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Gebühr: 3,00 €
<b>12.02.2013</b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Karneval
<b>13.02.2013</b> Spätlese Pelkum, Pelikanum	15.00 Uhr, Ein fröhlicher Nachmittag in der Karnevalszeit
<b>22.02.2013</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum	9.00 Uhr, „Frühstück für Jedermann“ im Pelikanum, Gebühr: 3,00 €
<b>26.02.2013</b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier mit Musik
<b>08.03.2013</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum	15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Gebühr: 3,00 €
<b>13.03.2013</b> Spätlese Pelkum, Pelikanum	15.00 Uhr, Wir begrüßen den Frühling
<b>19.03.2013</b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Frühlingsfest

<b>26.03.2013</b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Osterfest
<b>Hamm-Herringen</b>	
<b>02.01.2013</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Michaelsheim
<b>02.01.2013</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15.00 Uhr, Kaffee, Unterhaltung, Spiele, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1 (weiterhin jeden 1. Mo. im Monat)
<b>03.01.2013</b> AWO – OV Herringen	14.00 Uhr Handarbeitsgruppe, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Donnerstag)
<b>07.01.2013</b> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €
<b>08.01.2013</b> AWO – OV Herringen	13.30 Uhr Offener Spielnachmittag, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Dienstag)
<b>09.01.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Angehörigencafe mit Bingo, Cafeteria
<b>13.01.2013</b> Ev. Altenzentrum St. Victor	15.15 Uhr, Unterhaltung am Sonntag mit Musik
<b>14.01.2013</b> Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Offenes Singen mit Herrn Nordalm, Cafeteria
<b>16.01.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	10 – 17 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedür. Menschen zur Entlastung/ Unterstützung der Angehörigen, Anmeldung/Infos Ambul. Caritas-Pflegedienste, Soz. Station Süd, Tel.: 02381-926680 (weiterh. jeden 3. Mi. im Monat)
<b>17.01.2013</b> AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
<b>18.01.2013</b> Trägerverein Bauhof Herringen	19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer Alter Bauhof (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)
<b>20.01.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Neujahrsempfang mit dem Gitarrenkreis, Cafeteria
<b>23.01.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria (weiterhin: 27.02., 27.03.)

<b>26.01.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Klöncafe (weiterhin jeden letzten Sa. im Monat)
<b>27.01.2013</b> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof, Großer Saal (weiterhin jeden 4. Sonntag im Monat)
<b>03.02.2013</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz	14.30 Uhr, Seniorennachmittag, Karneval von Caritas/ KfD
<b>04.02.2013</b> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrum St. Victor, Gebühr: 3,00 €
<b>10.02.2013</b> Ev. Altenzentrum St. Victor	15.15 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Eine Reise durch Schottland (Bildervortrag, Referent: Herr Staffehl, Cafeteria)
<b>17.02.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag (weithin: 17.03.)
<b>20.02.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Angehörigencafe mit Bingo, Cafeteria
<b>21.02.2013</b> AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
<b>02.03.2013</b> Theaterverein Edelweis Studienbühne „Alter Bauhof“	19.00 Uhr, „Buenos Dias Mallorca“ – Ein Schwank in 3 Akten, Vorverkauf donnerstags 19- 20 Uhr im Alten Bauhof (weiterhin: 09.03.)
<b>03.03.2013</b> Theaterverein Edelweis Studienbühne „Alter Bauhof“	16.00 Uhr, „Buenos Dias Mallorca“ – Ein Schwank in 3 Akten, Kartenvorverkauf donnerstags von 19- 20 Uhr im Alten Bauhof, Kaffee/ Kuchen 15.00 Uhr (weiterhin: 10.03., 17.03.)
<b>04.03.2013</b> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria -Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €
<b>06.03.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Angehörigencafe mit Bingo, Cafeteria
<b>10.03.2013</b> Ev. Altenzentrum St. Victor	15.15 Uhr, Unterhaltung am Sonntag mit Musik, Cafeteria
<b>11.03.2013</b> Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Offenes Singen mit Herrn Nordalm, Cafeteria
<b>13.03.2013</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Michaelsheim

<b>19.03.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Patronatsfest, Messe anschl. Kaffeetrinken
<b>21.03.2013</b> AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
<b>Hamm-Westen</b>	
<b>07.01.2013</b> KAB St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Bingo, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis) mit Ellen Evers (weiterhin jeden Montag)
<b>09.01.2013</b> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Jahreslosung 2013, Referent: Pfarrer C. Dietrich
<b>10.01.2013</b> VdK - OV Westen	14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Kontakt: Hörstmann; Tel. 02381/443640 (weiterh. jeden 2. Do. i.M.)
<b>18.01.2013</b> VdK - OV Westen	17.00 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius, (Infos s. Tagespresse) Kontakt: R. Quednau, Tel.: 02381/28390 (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)
<b>23.01.2013</b> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Aktiv alt werden (Gesellschaftsspiele mit D. Hempert und G. Trappe)
<b>24.01.2013</b> AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“	9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Gebühr: 3.00 € Ort: Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14
<b>13.02.2013</b> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Heute back ich . . . – Wissenswertes über das Brot, D. Hempert
<b>27.02.2013</b> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Ostseeinseln (Diavortrag) Referent: Sütering
<b>13.03.2013</b> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Präsentation von Alltagshilfen, Referent: Amenda
<b>27.03.2013</b> Seniorentreff Thomaskirche	15.00 Uhr, Kunst im Koffer, Referent: Diakon J Ellinger
<b>21.03.2013</b> AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“	9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Gebühr: 3.00 € Ort: Pfarrheim St. Bonifatius, Lange Straße 193

## Hamm-Norden

<b>02.01.2013</b> ZwAR-Holzgruppe, Werkraum der Karlschule, Westberger Weg	15.00 Uhr, Werken mit Holz, Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>07.01.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Theatergruppe, Pfarrheim Maria Königin Kontakt: V. Rückert, Telefon: 63007
<b>07.01.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733 (weiterhin jeweils montags)
<b>07.01.2013</b> Wolfgang-Glaubitz-Senioren- zentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien (weiterhin: 18.02., 04.03.)
<b>08.01.2013</b> Wolfgang-Glaubitz-Senioren- zentrum, Westberger Weg 44	14.30 Uhr, Café Norden, Betreuungs-/ Entlastungsangebot für Ange- hörige von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, Gruppenraum 1 (weiterh. jeden 1. und 3. Di. i.M.)
<b>08.01.2013</b> Wolfgang-Glaubitz-Senioren- zentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Alltagskompetenzen (Wohnbereich 1, 2. Etage) (weiterhin jeden 1. und 3. Dienstag im Monat)
<b>08.01.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	15.00 Uhr, Senioren-Schach-Treff, W.-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 (weiterhin jeden Dienstag)
<b>09.01.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold Leitung: I. Becker, Tel.: 3708644 (weiterhin 14tägig)
<b>09.01.2013</b> ARG Maria Königin, Sorauer Str.	Krippenfahrt nach Soest
<b>09.01.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria-Königin, Kontakt: L. Wieland, Tel.: 63717 (weitere Termine: 06.02., 06.03.)
<b>10.01.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733, Beitrag: 2,50 €
<b>10.01.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	11.00 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: J. Schrader, Tel.: 65538 (weiterh. jeden 2. Do. i.M.)
<b>14.01.2013</b> W.-Glaubitz-Seniorenzentrum	16.00 Uhr, Neujahrskonzert, Café International

<b>15.01.2013</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weitere Termine: 29.01., 12.02., 26.02, 12.03., 26.03.)
<b>21.01.2013</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	16.00 Uhr, Volkslieder und Gedichte – Herr John spielt Akkordeon und liest, Gruppenraum 2, Erdgeschoss (weiterhin: 11.02., 11.03.)
<b>23.01.2013</b> ARG Maria Königin, Sorauer Str.	15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag (weiterhin: 06.03.)
<b>24.01.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, W.-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin: 21.02., 21.03.)
<b>04.02.2013</b> W.-Glaubitz-Seniorenzentrum	16.00 Uhr, Karnevalfeier mit den AWO-Spatzen
<b>06.02.2013</b> ARG Maria Königin, Sorauer Str.	15.00 Uhr, Alaaf und Helau!
<b>14.02.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733, Beitrag: 2,50 €
<b>20.02.2013</b> ARG Maria Königin, Sorauer Str.	15.00 Uhr, Quiz mit Dorothe Lammert
<b>14.03.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733, Beitrag: 2,50 €
<b>19.03.2013</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.00 Uhr, Frühlingsfest – Kaffee und Kuchen bei fröhlichen Volks- und Frühlingsliedern und Musik, Café International
<b>20.03.2013</b> ARG Maria Königin, Sorauer Str.	15.00 Uhr, Lieder zum Frühling
<b>Hamm-Bockum-Hövel</b>	
<b>02.01.2013</b> Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.	9.30. – 11.30 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe, Gesprächspartnerin: Karin Berheide (weiterhin jeweils mittwochs)
<b>02.01.2013</b> Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.	15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734 (weiterhin jeweils mi.)
<b>02.01.2013</b> Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.	15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin jeweils mittwochs bis freitags)

<b>02.01.2013</b> Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a	15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten (weiterhin jeden 1., 2. und 3. Mittwoch im Monat)
<b>03.01.2013</b> Ludgeri-Forum / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 € Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel
<b>04.01.2013</b> Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.30 Uhr, Musikrunde mit Herrn Cier in einer Hausgemeinschaft (siehe Aushang)
<b>05.01.2013</b> Ludgeristift Hövel/ Ambulante Pflege	10.00 – 16.30 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weitere Termine: 10.01., 15.01., 19.01., 24.01., 29.01.)
<b>09.01.2013</b> Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel	16.00 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Haus Döbbe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)
<b>10.01.2013</b> VdK OV Bockum-Hövel	15.00 Uhr, Infonachmittag – Rückblick auf das Jahr 2012, Gaststätte Döbbe/Gorschlüter
<b>14.01.2013</b> Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Depression im Alter nicht richtig erkannt – ist lebensgefährlich, Referent: F. Quibeldey, Haus d. Begegnung
<b>17.01.2013</b> Kirchengem. St. Stephanus / Christus-König/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €, Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734
<b>21.01.2013</b> Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri-Stift zu Gast, Cafeteria (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)
<b>23.01.2013</b> Ludgeristift Hövel/ Ambulante Pflege	18.00 Uhr, Gesprächskreis Demenz, Ermelinghofstr. 18, Infos unter Tel.: 484248 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
<b>30.01.2013</b> Ludgeristift Bockum Südgeist 1a	15.30 Uhr, Wunschkonzert im Wintergarten (weiterhin jeden letzten Mittwoch im Monat)
<b>31.01.2013</b> Ludgeristift, Hövel Ermelinghofstr. 18	15.30 Uhr, Musikrunde mit Herrn Cier in einer Hausgemeinschaft im Treffpunkt
<b>02.02.2013</b> Ludgeristift Hövel/ Ambulante Pflege	10.00 – 16.30 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weitere Termine: 07.02., 12.02., 16.02., 21.02., 26.02.)

<b>04.02.2013</b> Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Von der Angst in die Demenz, Belastende und beängstigende Erfahrungen im Krankheitsverlauf Referentin: Eva-Maria Anslinger, Haus der Begegnung
<b>07.02.2013</b> Ludgeri-Forum / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 € Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel
<b>08.02.2013</b> Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.30 Uhr, Musikrunde mit Herrn Cier in einer Hausgemeinschaft (siehe Aushang)
<b>14.02.2013</b> VdK OV Bockum-Hövel	15.00 Uhr, Infonachmittag, Gaststätte Döbbe/Gorschlüter
<b>21.02.2013</b> Kirchengem. St. Stephanus / Christus-König/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €, Pfarrheim St. Stephanus, St. Stephanusplatz 3, Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734
<b>28.02.2013</b> Ludgeristift, Hövel Ermelinghofstr. 18	15.30 Uhr, Musikrunde mit Herrn Cier in einer Hausgemeinschaft im Treffpunkt
<b>02.03.2013</b> Ludgeristift Hövel/ Ambulante Pflege	10.00 – 16.30 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weitere Termine: 05.03., 09.03., 14.03., 19.03., 28.03.)
<b>07.03.2013</b> Ludgeri-Forum / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 € Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel
<b>08.03.2013</b> Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.30 Uhr, Musikrunde mit Herrn Cier in einer Hausgemeinschaft (siehe Aushang)
<b>11.03.2013</b> Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Die „gute und die schlechte Verdauung“, ein oft diskret diskutiertes Thema, Referentin: Annemarie Seepe, Haus der Begegnung
<b>15.03.2013</b> Ludgeristift, Hövel Ermelinghofstr. 18	15.30 Uhr, Frühlingskonzert mit dem SGV-Singekreis unter der Leitung von Herrn Daum im Treffpunkt
<b>18.03.2013</b> Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel	19.00 Uhr, Wirksam vorsorgen: Wie kann ich eine rechtliche Betreuung vermeiden? Was ist zu tun? Referent: U. Blümel, Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-25
<b>20.03.2013</b> Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a	15.00 Uhr, Frühlingsfest im Wintergarten

<b>21.03.2013</b> Kirchengem. St. Stephanus / Christus-König/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 € Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44 Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-6734
<b>21.03.2013</b> Ludgeristift, Hövel Ermelinghofstr. 18	15.30 Uhr, Musikrunde mit Herrn Cier in einer Hausgemeinschaft im Treffpunkt
<b>22.03.2013</b> Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.00 Uhr, Frühlingsbasar im Eingangsbereich und der Cafeteria
<b>Hamm-Heessen</b>	
<b>02.01.2013</b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Start in ein neues Jahr mit Weihnachtsliedern und Geschichten
<b>02.01.2013</b> ZwAR-Holzgruppe, Werkraum der Karlschule, Westberger Weg	15.00 Uhr, Werken mit Holz, Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>02.01.2013</b> Junge Senioren –St. Josef	17.45 Uhr, Wassergymnastik, Erich-Kästner-Schule (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>05.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ – Betreuungsangebot für Pflegebed. Menschen zur Entlastung/ Unterstützung der Angehörigen, Kontakt: Ambul. Caritaspflegedienste, Soz. Station Nord, Tel.: 306210 (weiterh. jeden 1. Sa. i.M.)
<b>06.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.00 Uhr, Neujahrsansprache des Geschäftsführers Paul Gosing mit anschließendem Rahmenprogramm
<b>07.01.2013</b> Junge Senioren St. Josef	8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
<b>07.01.2013</b> ARG St. Josef	15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler, Schwesternhaus, Mansfelder Str. 70. (weiterhin jeweils montags)
<b>07.01.2013</b> SV Deutschland OV Heessen	15.00 Uhr Frauengruppe, Gaststätte am Kappenbusch“ (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)
<b>07.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Kartoffelschälaktion mit Reibeplätzchenessen (weiterhin: 18.02., 25.03.)
<b>08.01.2013</b> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien (weiterhin: 05.02., 05.03.)

<b>08.01.2013</b> ZwAR-Basisgruppe 2	15.00 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterh. jeden 2. Di. i.M.)
<b>08.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Nachmittag mit dem ev. Männerkreis Heessen
<b>09.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>12.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee (weiterhin: 23.02., 23.03.)
<b>13.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld (weiterhin 14täglich)
<b>14.01.2013</b> ev. und kath. Kirchengemeinde/Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>14.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Musikalischer Nachmittag
<b>15.01.2013</b> Tauschring in Verbindung mit dem Amt für Soziale Integration	19.00 Uhr, „Geben und Nehmen“ Nebengebäude des Seniorenheimes St. Stephanus (weiterhin jeden 15. des Monats)
<b>16.01.2013</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>16.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg (weiterhin: 20.2., 20.03.)
<b>17.01.2013</b> ARG St. Stephanus, Pfarrheim	15.30 Uhr, Perspektiven für das Jahr 2013 Referent: Franz Mehringskötter
<b>17.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Freising (weiterhin: 21.02., 14.03.)
<b>19.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies (weiterhin: 16.02., 16.03.)
<b>21.01.2013</b> SV Deutschland OV Heessen	17.00 Uhr, Kegelgruppe, Westfalenschänke (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)
<b>26.01.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musikalischer Nachmittag

<b>29.01.2013</b> Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)
<b>05.02.2013</b> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
<b>06.02.2013</b> ARG St. Marien, Pfarrheim	14.30 Uhr, Messe, anschl. Karnevalsfeier
<b>07.02.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Weiberfastnacht mit Live-Musik
<b>11.02.2013</b> ev. und kath. Kirchengemeinde/Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>11.02.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Rosenmontagsfeier
<b>12.02.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Dankeschön-Nachmittag für Ehrenamtliche
<b>13.02.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>20.02.2013</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>24.02.2013</b> ARG St. Stephanus, Pfarrheim	15.30 Uhr, Die Sozialpolitik auf dem Prüfstand, Hospiz Rotes Lämpchen, Referent: Oskar Burkert
<b>05.03.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Nachmittag mit dem ev. Männerkreis Heessen
<b>05.03.2013</b> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff
<b>06.03.2013</b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. Nordener Spätlese zu Gast
<b>11.03.2013</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>13.03.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus im großen Gruppenraum	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde
<b>20.03.2013</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6

21.03.2013  
ARG St. Stephanus, Pfarrheim

15.30 Uhr, Heessen einst und jetzt

30.03.2013  
Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Osterfeuer

Gesundheit  
schenken!

MAXIMARE  
ERLEBNIS-THERME BAD HAMM

Unsere  
Solekarten!

## 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](mailto:a.kaminski@pasternakpersonal.de)**

**Pasternak Personal GmbH • Werler Straße 335 • 59069 Hamm  
[www.samariter-betreuungsdienste.de](http://www.samariter-betreuungsdienste.de)**



*Wir geben uns erst zufrieden, wenn Sie es sind.*

Die Seniorenzentren Haus Amadeus und Haus Mozart verfügen, verteilt auf drei Häuser, über 301 Pflegeplätze. Die Einzel- und Doppelzimmer sind größtenteils mit Balkon ausgestattet. Besonders beliebt ist die gepflegte Gartenanlage, die mit Ihren vielen Sitzmöglichkeiten zum Verweilen einlädt. Darüber hinaus bieten die freundlich und hell konzipierten Häuser schöne und gemütliche Empfangshallen, sowie jeweils ein Restaurant und eine Cafeteria. Ein bunter Veranstaltungs- und Beschäftigungsplan verspricht Abwechslung, Anregung und Gemeinschaft. Genießen Sie den Tag mit musischer und kultureller Unterhaltung oder nehmen Sie im Haus Amadeus die Angebote wie beispielsweise Ergotherapie, Musiktherapie und Sturzprophylaxe wahr.

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns. Gerne zeigen wir Ihnen unsere Häuser und beantworten Ihre Fragen.

Curanum Seniorenzentrum Haus Amadeus Curanum Seniorenzentrum Haus Mozart  
Westuffler Weg 9, 59457 Werl, Tel. 02922/ 804-01 Westuffler Weg 13, 59457 Werl, Tel. 02922/ 804-02  
Fax 02922/ 49 93, [amadeus@curanum.de](mailto:amadeus@curanum.de) Fax 02922/ 804 323, [mozart@curanum.de](mailto:mozart@curanum.de)

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

UNSERE STÄRKE IST IHRE NÄHE • WWW.PFLEGE-HAMM.DE



# PFLEGEZENTRUM HAMM

Seniorenpflege Krankenpflege Kinderkrankenpflege Familienpflege  
Haushaltshilfen Hausnotruf Alle Leistungen des SGB V und SGB XI  
(Kranken- und Pflegeversicherung)



Ambulante  
Behindertenpflege

Jetzt  
**NEU**  
bei uns!

Ambulante Wund-  
versorgung



Mobile  
Fußpflege



Pflegezentrum Hamm  
Ostenallee 128  
59071 Hamm  
Tel.: 02381 - 98 38 43  
Fax: 02381 - 48 57 33  
info@pflegezentrum-hamm.de



*Menschlichkeit  
verbindet!*