

Gelungene
Tanzteepremiere
Seite 7

Gedanken zu Weihnachten
Seite 10

Mission: unbekannte
Musikwelten entdecken!
Seite 14/15

Das Gesundheitsamt
informiert:
Weihnachtsgewürze -
Düfte der Verzauberung
und gesund?
Seite 18



Das Fenster

Zeitschrift für ältere
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2015

Angst vorm Renovieren?!



Lust auf Farbe

**MALERWERKSTATT
FRANK HAINSCH**

Tel: 0 23 81 / 46 25 18 www.malerwerkstatthainsch.de

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?



SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH



IHR VORTEILE:

- 24-Std.-Betreuung durch unser liebevolles Personal bei Ihnen zu Hause in gewohnter Umgebung
- Ambulante Pflege
- Hauswirtschaftliche und medizinische Versorgung
- Individuelle Rundumpakete

**Wir wünschen unseren Kunden und Ihren Familien ein
gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!**

KOSTENLOSE BERATUNG:

Werler Straße 333 | 59069 Hamm | Telefon: 0 23 81 / 877 30 20 | E-Mail: info@silesia-pflege.de
www.silesia-pflege-betreuung.de



von links nach rechts: hinten: Klaudia Machnik, Andreas Kaminski; vorne: Sarah Pasternak, Nicole Thomas, Patricia Fiedler, Dagmar Griebenow, Beata Sarabura



von links nach rechts: hinten: Dagmar Griebenow, Klaudia Machnik, Nicole Thomas, Andreas Kaminski, Patricia Fiedler; vorne: Sarah Pasternak, Beata Sarabura



Grußwort des Oberbürgermeisters

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
sehr geehrte Damen und Herren!

Die besinnlichen Feiertage stehen vor der Tür. Sie lassen uns Kraft für neue Taten schöpfen und bieten die Gelegenheit, inne zu halten. Unsere Stadt hat im vergangenen Jahr nicht inne gehalten – im Gegenteil: Im abgelaufenen Jahr konnten wir viele Maßnahmen und Projekte für alle Generationen umsetzen oder weiterentwickeln – trotz angespannter Haushaltslage.

Die Projekte betreffen alle Altersklassen. Familien mit Kindern ebenso wie unsere älteren Mitbürger, für die wir weiter intensiv an dem Senioren-Projekt „Neues Altern in der Stadt Hamm“ (NAIS) arbeiten. So wurden im Bereich der Seniorenarbeit im vergangenen Jahr so genannte „BürgerForen“ zum Thema „Älterwerden“ fortgesetzt. Viele Seniorinnen und Senioren haben das Motto „Zuhören, einmischen, gestalten und engagieren“ in die Tat umgesetzt und etliche der in den „BürgerForen“ gemachten Vorschläge wurden bereits umgesetzt. Andere befinden sich noch in der Planungs- und Vorbereitungsphase. Aufgrund der guten und konstruktiven Zusammenarbeit werden im kommenden Jahr weitere „BürgerForen“ stattfinden. Natürlich werden wir Sie rechtzeitig dazu einladen und auf Ihre Vorschläge zählen. Ein weiterer Schwerpunkt war und ist das Thema „Wohnen und Pflege“. Ein entsprechendes Gutachten steht kurz vor der Fertigstellung und wird im kommenden Jahr vorgestellt. Auch hierzu werden wir Sie demnächst umfassend informieren.

Bei ihren Projekten – egal, ob bei der Arbeit für Familien mit Kindern oder in der Seniorenarbeit – ist die Stadt Hamm auf Mitarbeit angewiesen. Es braucht Vorschläge und ebenso ehrenamtliches Engagement, um wirklich sinnvoll Hilfe leisten zu können. Vor allem das Ehrenamt spielt eine unverzichtbare Rolle: Ohne das Ehrenamt wären viele Angebote für Kinder, Familien oder ältere Menschen in unserer Stadt nicht möglich. Zum Dank für dieses ehrenamtliche Engagement hat die Stadt Hamm im vergangenen Jahr zum dritten Mal ein großes Ehrenamtsfest im Kurpark gefeiert. Mit diesem stimmungsvollen Fest haben wir mehr als 600 Ehrenamtlern für ihren großen und wichtigen Einsatz in der Stadt „Danke“ gesagt. Natürlich ist es nur ein symbolisches Dankeschön. Es zeigt aber, dass wir als Stadt dieses nicht selbstverständliche Engagement zu schätzen wissen. Und viele Gespräche und Rückmeldungen haben gezeigt, dass diese Form des Danks gut bei den Ehrenamtlern ankommt. Deshalb werden wir natürlich auch in 2015 wieder ein Ehrenamtsfest veranstalten.

Für die anstehenden Feiertage wünsche ich Ihnen und Ihren Familien besinnliche Weihnachtstage, Gottes Segen und einen guten Rutsch ins Jahr 2015.

Ihr
Thomas
Hunsteger-Petermann

Inhalt



Hoch hinaus – der 39. Flugtag in Hamm	6
Gelungene Tanzteepremiere	7
Aktionsbündnis „Sehen im Alter“ zur Unterstützung sehbehinderter Menschen und gegen vermeidbaren Sehverlust gegründet	8
Ausstellung „Mitten im Kriege“ - Der Erste Weltkrieg und die Heimatfront in Hamm	9
Gedanken zu Weihnachten	10/11
So schützen Sie sich gegen Kriminalität / Teil 2	12
Sorglos mit dem Deutschen Roten Kreuz verreisen	13
Mission: unbekannte Musikwelten entdecken!	14/15
Multikultureller Ausflug zum Planetarium/ Naturkundemuseum in Münster	16
Neues Jahr – Zeit zum Nachdenken?	17
Das Gesundheitsamt informiert: Weihnachtsgewürze - Düfte der Verzauberung und gesund?	18
Sparkassen - Seniorenkino am Sonntag	19
Ehrenamtsfest 2014 – Berichtigung	19
Zum Wohle der Patienten – OSTEOPATHIE!	20/21
AGR-MAGAZIN „Rückenschmerzen vermeiden!“	22
Super-Gau im Supermarkt	23
Neuer Seniorenbeirat wird für zwei Jahre berufen	24
Doppeltes Jubiläum beim Offenen Seniorenfrühstück in Heessen	29
Unglücksrabe	30
Termine/Veranstaltungshinweise	ab 33



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die zum Weihnachtsfest erscheinende Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift hat immer einen besonderen Stellenwert. Auf der einen Seite erscheint es noch so unwirklich, wieder Rückschau auf ein zurückliegendes Jahr zu halten, auf erfreuliche wie vielleicht auch traurige und nachdenklich stimmende Ereignisse. Andererseits zeigen uns die kahlen Bäume und kurzen Tage, dass sich das Jahr langsam seinem Ende entgegenneigt.

Wie ist es Ihnen im vergangenen Jahr ergangen, liebe Leserinnen und Leser? Wie fällt ihr ganz persönliches Jahres-Resümee aus? Welches Ereignis ist Ihnen ganz besonders in Erinnerung geblieben?

Viele von uns denken sicher noch mit Freude an die sport-

lich so erfolgreichen Wochen der Fußball - Weltmeisterschaft zurück. Nach 24 Jahren endlich wieder ein Titel für unsere Fußballer und damit unser ganzes Land, Millionen Menschen feierten friedlich und gelöst. Das Ereignis hat Menschen aller Generationen und Kulturen verbunden und zusammenrücken lassen. Hoffentlich können wir alle etwas von diesem Schwung in das neue Jahr mitnehmen!

Unsere Gesellschaft, so hört man immer wieder, wird sich zukünftig weiter verändern. Der schon seit langem prognostizierte demographische Wandel scheint in den Köpfen der Menschen angekommen zu sein. Wir werden weniger, älter und vielfältiger. Damit verbunden sind aber nicht nur Unwägbarkeiten oder Schwierigkeiten,

sondern auch enorme Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten.

Ein wichtiger Schlüssel dazu liegt ganz sicher in einem solidarischen und toleranten Verständnis zwischen den Generationen und verschiedenen Kulturen. Der Ausbau und die Förderung intergenerativer und interkultureller Angebote und Projekte ist daher ein enorm wichtiger Baustein einer zukunftsorientierten Sozialpolitik. Menschen lernen ein Leben lang voneinander, miteinander und übereinander.

Ihnen allen wünschen wir ein frohes, gesegnetes und besinnliches Weihnachtsfest und ein schönes und gesundes Jahr 2015!

■ Die Redaktion

Impressum

Herausgeber:

Stadt Hamm,
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration
B&B Druck, Hamm

Auflage: 6.000
Im Dezember 2014
Ausgabe 1/2015

Redaktionsmitglieder:

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

Titelbild

Thorsten Hübner

Anzeigen:

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

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration
Sachsenweg 6, 59073 Hamm

Herr Andreas Pieper

Frau Petra Rasche

Tel.: 02381/17-6761

02381/17-6731

Fax: 02381/17-6730

E-Mail:

pieper@stadt.hamm.de

raschep@stadt.hamm.de

Weitere Infos: www.hamm.de

Hoch hinaus – der 39. Flugtag in Hamm



Petermann konnte daher pünktlich nach der offiziellen Begrüßung die Ehrung der ältesten Teilnehmer Katharina Krämer, 94 Jahre und Bruno Altewischer, 91 Jahre, vornehmen.

Frau Krämer und Herr Altewischer flogen als älteste Gäste mit dem jüngsten Piloten die erste Runde. Ein besonderes Geschenk war der Flug auch für die anwesenden zwei Geburtstagskinder.

Auf einer ca. 20 - minütigen Flugroute ging es mit den Cessnas zuerst Richtung Gerstein-Werk in Stockum über Bockum-Hövel, Hamm-Norden bis zum neuen Kohlekraftwerk in Uentrop. Bei gutem Fliegerwetter konnte man das Umland schon von weitem erkennen.

Für viele war es der erste Flug ihres Lebens und hinterließ einen bleibenden Eindruck. Nach sicheren und gekonnten Landungen stiegen die Gäste mit strahlenden Gesichtern wieder aus dem Flieger und konnten bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen Ihre vielen neuen Eindrücke an einen ganz besonderen Tag genießen.

Über dieses Erlebnis wird sicher noch lange Zeit gere-

det und es wird eindrucksvoll in Erinnerung bleiben.

In zwei Jahren haben die Seniorinnen und Senioren wieder die Möglichkeit, Hamm aus der Vogelperspektive zu betrachten, um vielleicht neue Veränderungen im Stadtbild entdecken zu können.



Bleibt noch ein ganz herzlicher Dank an Frau Kröger und ihr rühriges Team von der Fliegerklause für die nette Bewirtung sowie an den Luftsportclub und ihre Piloten, die viel Freude an den besonderen und zufriedenen Fluggästen hatten.

■ Martina Foschepoth
Petra Rasche



Gelungene Tanztee- premiere



Getanzt, geschunkelt, gesungen und viel gelacht wurde im Oktober beim ersten Tanztee für Senioren im „Hamms Mehrgenerationenhaus“. Glückliche und erleichterte Gesichter gab es bereits vor Beginn der Veranstaltung, da der große Besucherstrom selbst die kühnsten Hoffnungen der Organisatoren über-

troffen hatte.

So konnte dann auch die Leiterin des Mehrgenerationenhauses Christine Lenz zu ihrer Freude die Gäste vor „vollem Haus“ begrüßen und zunächst zu Kaffee und Kuchen einladen.

Danach führte die Tanztherapeutin Annelie Rehra durch den Nachmittag. Einfühlsam stimmte sie die erwartungsvollen Besucher auf einen fröhlich aktiven Nachmittag ein. Dank ihres großen Repertoires füllte sich die Tanzfläche schon nach kurzer Zeit.

Auch die Gäste mit körperlichen Einschränkungen wurden auf vielfältige Weise mit einbezogen und fanden viel Freude daran, sich nach ihren Möglichkeiten zur Musik altbekannter Lieder zu bewegen.

Selbst die Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helferinnen des Mehrgenerationenhauses trugen mit gemeinsamen Tanz- und Bewegungseinlagen mit den Seniorinnen und Senioren zur ausgelassenen Stimmung bei.

Auch nach dem offiziellen Ende der Veranstaltung wagten viele Gäste noch ein Tänzchen und alle waren sich einig: „Wir kommen wieder und freuen uns auf das nächste Mal.“

Bleibt das erfreuliche Fazit, dass hier ein Angebot ins-

Leben gerufen worden ist, das es Menschen mit und ohne Einschränkungen, ihren Angehörige und Freunden ermöglicht, in Gemeinschaft ein paar schöne unbeschwerte Stunden miteinander zu verbringen. Gedankt sei an dieser Stelle auch der Unterstützung durch das Bundesmodellpro-



gramm „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“.

Der Tanztee findet jeden vierten Donnerstag im Monat von 14.30-16.30 Uhr statt. Auch ein Fahrdienst kann nach vorheriger Anmeldung (Tel.: 02381/91585-101) in Anspruch genommen werden.

■ Ulrike Tornscheidt



Pressemitteilung

Aktionsbündnis „Sehen im Alter“ zur Unterstützung sehbehinderter Menschen und gegen vermeidbaren Sehverlust gegründet



Auf der Fachtagung „Sehen im Alter“ in Bonn haben der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) eine „Bonner Erklärung“ verabschiedet und ein Aktionsbündnis gegründet, das zum gemeinsamen Handeln



aller beteiligten Fachgebiete einlädt – von der Augenoptik über Pflege, Industrie, Medizin, Selbsthilfe und Rehabilitation bis hin zu Politik und Kostenträgern.

Altersbedingte Augenerkrankungen haben mit über sieben Millionen Betroffenen in Deutschland die Dimension von Volkskrankheiten

erreicht, stellt die „Bonner Erklärung“ fest. „Menschen, die einen Sehverlust erleiden, verlieren den Zugang zu bis zu 80 Prozent der zuvor verfügbaren Informationen“, warnt Renate Reymann, Präsidentin des DBSV. Es stehen heute jedoch diagnostische Verfahren und Therapien zur Verfügung, die Sehverlust in vielen Fällen aufhalten oder verhindern können. Und ist er eingetreten, gibt es zahlreiche Hilfsmittel, Beratung und Reha-Schulungen zur optimalen Unterstützung. Aber bisher sind die unterschiedlichen Angebote oft nicht sinnvoll miteinander verknüpft und kommen bei den Betroffenen nicht an.

Die Fachtagungsexperten haben deshalb das Aktionsbündnis „Sehen im Alter“ gegründet, um durch die Bündelung sämtlicher Kräfte vermeidbaren Sehverlust im Alter zu verhindern und optimale Unterstützung bei Sehbeeinträchtigung zu sichern. Auf der mit über 160 Teilnehmern bis auf den letzten Platz ausgebuchten Fachtagung wurden gemeinsam Wege erarbeitet, wie Versorgungslücken geschlossen werden können.

„Wir möchten nun die Kompetenzen der einzelnen Beteiligten zusammenführen und aus vielen losen Enden

ein engmaschiges Netz knüpfen“, so Professor Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr, Vorsitzende der BAGSO.

Alle Personen und Organisationen, die zur Verhinderung von Sehverlust und zur Versorgung sehbehinderter Menschen im Alter beitragen, sind im Rahmen des neu gegründeten Aktionsbündnisses „Sehen im Alter“ zur Mitarbeit eingeladen. „Die „Bonner Erklärung“ markiert einen Aufbruch!“, stellt DBSV-Referent Werner Lechtenfeld fest, der die Fachtagung „Sehen im Alter“ koordiniert hat. „Ich freue mich, dass es mit dem Aktionsbündnis nun an die konkrete Umsetzung geht!“

Ziel ist die Schaffung eines abgestimmten Unterstützungsangebots, das Beratung und sinnvolle Maßnahmenpakete bietet, Leistungen ineinander greifen lässt und Betroffenen und Angehörigen Orientierung und Klarheit gibt. Die „Bonner Erklärung“ und ausführliche Hintergrund-Informationen finden Sie auf der Internetseite www.sehenimalter.org. Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Bonngasse 10,
53111 Bonn

Tel.: 02 28/24 99 93-18

Ausstellung „Mitten im Kriege“ - Der Erste Welt- krieg und die Heimatfront



Hamm:



Ausstellung
„Mitten im Kriege“
Der Erste Weltkrieg und die Heimatfront
in Hamm

01.08.2014 – 30.01.2015
Stadtarchiv Hamm
Gustav-Heinemann-Str. 10, 59065 Hamm

Öffnungszeiten:
Dienstag, Donnerstag, Freitag 8.30 - 13.00 Uhr
Mittwoch 8.30 - 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Montag geschlossen

men, mit einer Ausstellung an die Zeit zwischen 1914 und 1918 in Hamm zu erinnern. Hier gewinnt der Besucher einen Einblick in den Alltag in Hamm während der Kriegszeit.

Dieser war geprägt von der Angst um den Angehörigen an der Front und von der Trauer um die Gefallenen. Gleichzeitig herrschten Not und Entbehrung, die Grundnahrungsmittel waren rationiert, die meisten Verbrauchsgüter zwangsbewirtschaftet und nur auf Bezugsmarken zu erhalten. Die prekäre Ernährungslage gipfelte im berüchtigten „Steckrübenwinter“ von 1916/17. Diese und viele weitere Aspekte wie Mobilmachung, Frauenarbeit, Propaganda, Spendenaktionen, Kriegsende, Revolution sowie die Erinnerungs- und Gedenkkultur nach 1918 werden eindrucksvoll anhand zahlreicher Fotos, Dokumente und einzelner Objekte beleuchtet.

Die Ausstellung kann noch bis zum 30.01.2015 im Rahmen der Öffnungszeiten des Stadtarchivs besichtigt werden.

Öffnungszeiten:
Dienstag, Donnerstag,
Freitag 8.30 - 13.00 Uhr

Mittwoch 8.30 - 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Montag geschlossen
Weitere Informationen beim
Stadtarchiv Hamm
Technisches Rathaus
Gustav-Heinemann-Straße 10
59065 Hamm
Tel.: 02381/17-5855

www.hamm.de/stadtarchiv

Um bestimmte Themenbereiche zu vertiefen, bietet das Stadtarchiv außerdem eine Reihe von Vorträgen an.

- Dr. Markus Meinold
Stadt Hamm – Stadtarchiv

Zum 1. August 2014 jährte sich der Beginn des Ersten Weltkrieges zum hundertsten Mal. Diesem Krieg, der oft auch als „Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts“ bezeichnet wird, fielen Millionen Menschen zum Opfer. Große Teile Europas wurden bis zur Unkenntlichkeit verwüstet.

Der Erste Weltkrieg führte zu Veränderungen, deren Rückwirkungen sich auch fernab der prominenten Kriegsschauplätze abzeichneten.

Das Stadtarchiv hat als zentrale Forschungsstelle zur Stadtgeschichte diesen Jahrestag zum Anlass genom-



Gedanken zu Weihnachten



Wie sicherlich viele Mitmenschen frage auch ich mich häufig in der Zeit vor Weihnachten, was aus diesem so ganz besonderen Fest geworden ist. Nicht nur, weil man inzwischen die Vorweihnachtszeit als Weihnachtszeit bezeichnet und die eigentliche Weihnachtszeit dann schon gar nicht mehr wahrnimmt; nicht nur, weil der Einzelhandel Weihnachten danach bemisst, wie die Umsätze waren.

Aber wer wundert sich noch wirklich über den im Fernsehen gezeigten Mann, der bekleidet mit einem Weihnachtsmannkostüm in einem Einkaufszentrum kleine Präsente an Kinder verteilt und gefragt nach dem Sinn von Weihnachten gar nicht angeben kann, warum überhaupt dieses Fest gefeiert wird.

Wer wundert sich noch über die Frau in der Fußgängerzone, die überladen mit Päckchen und Paketen ebenfalls von Fernsehreportern nach dem Sinn des Weihnachtsfestes gefragt wird und antwortet: Weihnachten würde man seine Angehörigen beschenken, denn da sei doch schließlich Jesus Christus gestorben. In einem Fernsehquiz neulich hielt jemand den Nikolaus für eine Erfindung von Coca-Cola.

Andererseits muss ich zugeben, dass wir als Kinder so viel besser auch nicht waren. Wenn sich Weihnachten näherte, haben wir nur an die Geschenke gedacht, die es für uns geben würde. Bei uns zuhause war es so, dass es auch solche Geschenke gab wie Pullover, lange Unterhosen und dicke Socken gegen die Kälte des Winters – aber eben zudem auch die ganz wichtigen Geschenke: die von meinem Vater selbst gebastelte Ritterburg, irgendwann die ersehnte Modelleisenbahn und zum Beispiel auch eine kindgerechte Ausgabe des Buches „Die Schatzinsel“ von Robert Louis Stevenson.

Wir waren als Kinder so viel anders nicht, wenn wir an Weihnachten gedacht haben und uns auf dieses besondere Fest freuten. Eigentlich waren die Kerzen auf dem Adventskranz für uns nur ein sichtbarer Countdown, bis es die Geschenke geben würde.

Und doch war dann dieser Heilige Abend stets ein ganz besonderer Tag. Wenn der Nachmittag kam und ganz allmählich und sehr langsam in spannender Erwartung in den Abend überging, im Fernsehen die Sendung „Wir warten auf das Christkind“ lief und der Zeitpunkt der

Bescherung näherrückte und näherrückte. Der Heilige Abend war aber auch etwas Besonderes, weil meine aus Schlesien vertriebene Mutter an diesem Tag traditionell schlesische Bratwurst zubereitet hat und wir später gemeinsam in der Christmette waren, und dies zu einer Zeit, in der ich ansonsten schon längst hätte im Bett sein müssen. Und spätestens, wenn dann zu Beginn der Christmette in der Kirche das Lied „Stille Nacht, heilige Nacht“ gesungen wurde, war auch uns Kindern klar, dies ist ein ganz besonderer Tag, der sich von allen anderen im Jahr auf seine spezielle Weise abhebt.

Wann ist Weihnachten? Unvergessen ist es mir, als am Heiligen Abend 1993 gegen 13 Uhr in den Nachrichten verkündet wurde, dass im bürgerkriegsgebeutelten Sarajevo seit Mittag die Waffen schweigen; verbunden für mich und andere Menschen mit der Frage, warum denn eigentlich auf der Erde nicht immer und stets die Waffen schweigen können und warum die Menschheit immer wieder von der bösen Geißel des Krieges heimgesucht wird.

Meine Frau und ich hören uns regelmäßig am Heiligen



Abend die Weihnachtsbotschaft der Astronauten der Apollo-Acht-Mission an; als am Heiligen Abend 1968 die Astronauten Borman, Lovell und Anders im Weltall waren, haben sie einen Weihnachtsgruß an die Menschen unten „auf der guten alten Erde“ geschickt, eine Weihnachtsbotschaft, die gleichzeitig auch eine Friedensbotschaft an die Menschheit war. Im Angesicht des blauen Planeten dort vor dem Fenster ihrer Raumkapsel haben sie die ersten drei Absätze der Genesis vorgelesen „Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde...“

Wann ist Weihnachten?
Ich freue mich schon wie-

der sehr auf den Heiligen Abend, auf diesen einen so wunderbar besonderen Tag und auf die Weihnachtsfeiertage danach, aber mir graut schon wieder vor dem ganzen Rummel, der vorher wochenlang mit Weihnachten verbunden ist.

Andererseits gönne ich den Menschen, die an diesem ganzen Rummel Gefallen finden, auch diese für sie besondere Zeit und ihre eigenen vorweihnachtlichen Rituale - gerade in diesem Jahr gab es so viele schrecklichen Nachrichten von Kriegen und kriegerischen Auseinandersetzungen auf der Welt wie schon lange nicht mehr und es bleibt für uns

alle die Hoffnung, dass es keinen weiteren Weltbrand geben möge.

Mögen die Menschen auf ihre Art Freude an ihren eigenen Wegen haben, sich auf Weihnachten zu freuen, solange es noch geht.

Et in terra pax hominibus –
und Friede den Menschen
auf Erden.

■ Jürgen Halbe

■ Bildquellen:
oben rechts:
twinlili / pixelio.de
oben links:
Sabine Schmidt / pixelio.de
unten:
Ulrike Grabler / pixelio.de



So schützen Sie sich gegen Kriminalität / Teil 2



Die Polizei Hamm gibt Tipps und Ratschläge

Beim letzten Mal berichteten wir über Trickdiebstahlsdelikte, wie zum Beispiel den „Zetteltrick“, den „Wasserglastrick“, „falsche Stadtwerkemitarbeiter“ oder „falsche Polizeibeamte“ und Betrugsdelikte wie den Enkeltrick. In dieser Ausgabe gehen wir auf die Themen „Gewinnversprechungen“ und „Schockanrufe“ ein.

Denken Sie daran: all diese Maschen haben nur zum Ziel, an das Geld oder an Wertgegenstände der Senioren gelangen!

Bei den Gewinnversprechungen wird den Senioren vorgegaukelt, dass sie einen höheren Geldbetrag gewon-

nen haben. Dann fallen plötzlich Kosten wie Gebühren, Steuern, Überführungskosten an, die vorab bezahlt werden müssen. Die Anrufer geben sich teilweise als Rechtsanwälte oder andere Amtsträger aus.

Die Polizei rät:

Sie sollten niemals Vorleistungen erbringen. Versenden Sie kein Geld oder geben dies fremden Personen. Denken Sie daran: niemand bekommt einfach so etwas geschenkt!

Die Schockanrufe werden in der Regel in russischer Sprache geführt. Opfer sind dann auch meistens russischstämmige Mitbürger. Ihnen wird vorgelogen, dass ein naher Verwandter einen Unfall hatte und hierbei eine Person verletzt wurde, die nun schnell operiert werden muss. Hierfür wird Geld benötigt.

In anderen Fällen wird erklärt, dass der Verwandte aufgrund des Unfalls sofort ins Gefängnis kommt, wenn nicht ein bestimmter Betrag bezahlt wird.

Die Anrufer geben sich teilweise als Rechtsanwälte aus. Bei diesen Betrugsdelikten werden unter Umständen

fünfstellige Summen gefordert!

Bei den Schockanrufen ist zu bedenken, dass bei Notoperationen im deutschen Gesundheitswesen keine finanziellen Vorleistungen erbracht werden müssen. Ebenso wird ein Unfallverursacher mit festem Wohnsitz in Deutschland nicht sofort eingesperrt.

Sollten Sie Opfer einer derartigen Straftat oder versuchten Straftat werden, informieren Sie umgehend die Polizei über den Notruf 110!

Die Hammer Polizei stellt Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbänden oder Seniorenclubs gerne entsprechendes Informationsmaterial zur Verfügung. Die Kriminalbeamten der Polizei halten auf Wunsch auch kostenlose Vorträge zu Präventionsthemen vor Ort.

Termine können unter Telefon 02381 916-3500 vereinbart werden.

Klaus Pichler

Polizeipräsidium Hamm
Kriminalprävention

Dieter Biermann

Polizeipräsidium Hamm
Vermögensdelikte

■ Bildquelle:
Rainer Sturm / pixelio.de



Sorglos mit dem Deutschen Roten Kreuz verreisen



Wer das nasskalte deutsche Schmuddelwetter gerne gegen Sonne und Palmen eintauschen möchte, kann mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisband Hamm e.V. vom 12. April bis 25. April 2015 auf die Baleareninsel Mallorca fliegen! Das 4****Hotel Gran Fiesta in der Bucht von Palma liegt



direkt an der Meerespromenade und lässt für einen Urlaub keine Wünsche offen.

Die Reise bietet „Service von Anfang an“. Die Koffer der Gäste werden in der Wohnung abgeholt, der Transfer zum Flughafen ist organisiert, das Einchecken wird erledigt und während des Fluges steht der DRK-Begleit-

ter jederzeit zur Verfügung. Vor Ort ist die Begleitperson Ansprechpartner für alle Fragen und Probleme.

Das Hotel bietet seniorengerechte Ausstattung, ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm wird angeboten und ein Arzt kommt bei Bedarf ins Hotel. Gönnen Sie sich diesen Traum von Sonne und Meer!

Senioren, die nicht mehr fliegen möchten oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dürfen, können vom 07. Juni bis zum 20. Juni oder vom 27. September bis 10. Oktober in dem 4****Golf + Sporthotel Carat im Ostseebad Grömitz die Seeluft genießen und die Seele baumeln lassen.

Das Hotel Carat liegt hinter dem Meereswellenbad am kilometerlangen weißen Strand. Das pulsierende Leben auf der endlosen Promenade lässt den Alltag schnell vergessen. Zahlreiche Ausflugsziele, Sehenswürdigkeiten, Freizeit und Erlebnisparks sind von Grömitz aus schnell erreichbar.

Aber auch eine Reise in das 4**** Superior Hotel Frankenland in Bad Kissingen vom 21. Juni bis 04. Juli oder zum Hotel Birkenhof in Bad

Soden-Salmünster vom 18. Juli bis 28. Juli bietet einen unvergesslichen Urlaub. Senioren, die einen Aufenthalt an der Nordsee vorziehen, können vom 20. September bis 04. Oktober in das 4**** Hotel Fährhaus in Norddeich reisen.

Für alle Reisen gilt der besondere Service des DRK. Sie werden von zu Hause abgeholt, fahren mit der Begleitperson zu dem jeweiligen Hotel und erleben dann in einer kleinen Gruppe von maximal 20 Gästen den Urlaub.

Informationen und Anmeldungen nimmt Frau Matzka unter der Telefonnummer 02381-9737029 entgegen.

■ Bildquelle:
Waldili / pixelio.de



Mission: unbekannte Musikwelten entdecken!



Auch 2014 ist der Klangkosmos wieder rund um den Globus auf der Suche, um bis dato weitgehend unbekannte, neue Musikwelten zu entdecken. Nach Estland, Italien und den Mondinseln (Komoren-Archipel) stehen ab Januar Marokko, Borneo, Portugal und Chile auf dem Programm. Es gilt, außerge-



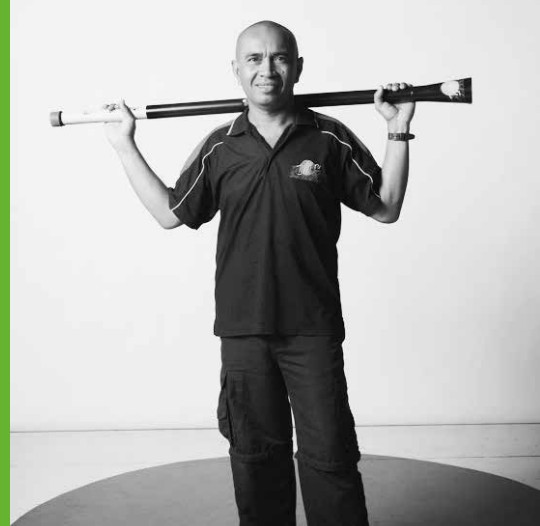
wöhnliche Instrumente und Stimmen zu entdecken.

14. Januar 2014
Aziz Sahmaoui
(Marokko/Frankreich)
Die Gimbri erzählt neue maghrebinische Geschichten

Musik ist in Marokko allgegenwärtig, ein Ausdruck von Leben. Öffentliche Feste, egal ob religiöser oder kultureller Natur, wären ohne Musik nicht denkbar.

Einer davon ist die rituelle Gnawa-Musik. Die Gnawa (frz. Gnaoua) sind eine ethnische Minderheit in Marokko, Nachkommen von Sklaven aus Westafrika. Bekannt geworden sind die Gnawa insbesondere wegen ihrer Musik, die sehr rhythmusbetont ist. Eines der Hauptinstrumente ist die Gimbri, eine Langhalslaute mit einem rechteckigen Resonanzkörper aus Holz.

Aziz Sahmaoui ist in Marrakesch aufgewachsen, sein Vater führt ihn als Siebenjährigen in die Welt der Musik ein. Er lernt die unterschiedlichsten Musikstile kennen, darunter auch die rituelle Gnawa-Musik. Nach dem Studium zieht es ihn nach Paris, um sich künstlerisch weiterzuentwickeln. Mit Gleichgesinnten gründet er eine der bekanntesten



Weltmusik-Formationen der 1990er Jahre: das Orchestre National de Barbes (ONB). Mit dieser Combo präsentiert er der Öffentlichkeit einen neuen Stil, mischt nordafrikanische Rhythmen mit Jazz und anderen Stilarten zeitgenössischer Musik. 2010 veröffentlicht Sahmaoui sein erstes Solo-Album



mit neuer Band. Im Klangkosmos spielt er neu arrangierte, traditionelle Gnawa-Musiken und eigene Kompositionen.

11. Februar 2014
Mathew Ngau Jau – Lan E Tuyang (Borneo – Malaysia)
Uralte Spieltechniken und neue Harmonien auf der Sape



Im Pazifischen Ozean, genauer im Indonesischen Archipel im Südosten Asiens, liegt Borneo, die drittgrößte Insel der Welt. Aufgeteilt zwischen gleich drei Staaten: Brunei, Malaysia und Indonesien (der indonesische Teil ist auch unter dem Namen Kalimantan bekannt).

Die einheimische Musik der verschiedenen Volksstämme ist in Borneo beinahe in reiner Form erhalten geblieben, ohne Einflüsse seitens europäischer oder asiatischer Stile.

Mathew Ngau Jau ist in einem Langhaus am Baram-Fluss im Zentrum Borneos geboren. Er gehört zu einer kleinen Gruppe innerhalb der Kenyah, den Ngorek – beide zählen zu den „Menschen vom Flussoberlauf“, den Orang Ulu. Mathew

Ngau Jau ist mit den Rhythmen und Instrumenten der traditionellen Musik aufgewachsen und ist heute einer der bekanntesten Sape-Spieler Borneos. Die Sape ist ein Streichinstrument aus der Familie der Kurzhalslauten. Der längliche Resonanzkörper ist ausgehöhlt und wird aus einem einzigen Holzblock gefertigt. Er ähnelt in der Form einem Boot, weswegen die Sape im Westen auch als „Schiffslaute“ bezeichnet wird.

Mathew Ngau Jau, Schüler des legendären Tusau Padan, hält das jahrhundertealte, regionale Erbe lebendig: als zeitgenössischer Komponist und musikalischer Erneuerer stellt er die uralten Spieltechniken stets in den Mittelpunkt seines Schaffens.

11. März 2014

Vitorino Salomé Quartett (Portugal)

Musica Popúlar Portuguesa mit der „Stimme des Alentejo“

Portugal ist berühmt für seinen Fado, hat musikalisch aber noch weit mehr zu bieten - wie zum Beispiel die „Musica Popular Portuguesa“. Wer wäre besser geeignet, diese Musikrichtung vorzustellen als eine echte Galionsfigur, die seit fast vierzig Jahren mit ihren

Liedern Alltag und Lebensgefühl der Menschen begleitet? Vitorino Salomé, die „Stimme des Alentejo“, drückt seiner Heimat bis heute einen musikalischen Stempel auf.

Geboren 1942, in den Zeiten der Salazar-Diktatur, im Örtchen Redondo im Alentejo, der damals mit seinen endlosen Kornfeldern einer Handvoll Großgrundbesitzern gehörte und als Armenhaus Portugals galt, wuchs Salomé in einer Musikerfamilie auf. Bis heute bilden der Alentejo, seine Traditionen, Instrumente und Lieder einen roten Faden in seinem umfangreichen Repertoire – obwohl er seit vielen Jahren in Lissabon lebt. Aber auch seine neue Heimatstadt und ihr Schicksal beobachtet und kommentiert er mit poetischen Röntgenaugen. Außerdem arbeitet er eng mit dem portugiesischen Romancier António Lobo Antunes zusammen, aus dessen zahlreichen Texten er eine musikalische „tour d’horizon“ geschaffen hat. Aber er ist und bleibt ein politisch stark engagierter Künstler, der auch in diesen Tagen (der Eurokrise) wieder bei Demonstrationen singt.

■ Meike Richter
Kulturbüro



Multikultureller Ausflug zum Planetarium/ Naturkundemuseum in Münster



Im September diesen Jahres unternahmen Besucher des „Offenen Seniorenfrühstücks 60 plus“ von St. Theresia in Hamm-Heessen zusammen mit Senioren der Yunus- Emre Moschee einen gemeinsamen Ausflug. Ziel des inter-

kulturellen Erlebnisses war das Planetarium in Münster. Dieser Ausflug war eine gemeinsame Veranstaltung des Familienzentrums St. Theresia und des Amtes für Soziale Integration/ Kommunales Integrationszentrum und Altenhilfe.

Für viele der rund 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer war es die erste Planetariums- Vorführung. Ausnahmslos waren alle begeistert von der unendlichen Vielfalt und faszinierenden Schönheit der Sternenwelt. Wer schon das Planetarium besucht hat, war sicher auch genauso gefangen von dem fühlbaren hautnahen Erlebnis. Wieder „auf dem Boden“ ange-

kommen, gab es Kaffee und Kuchen oder wahlweise ein mitgebrachtes Picknick von den türkischen Senioren auf der Terrasse des Museums. Anschließend blieb noch genügend Zeit, die Umgebung rund um das Naturkundemuseum zu erkunden und in intensiven Gesprächen noch einmal die gewonnenen Eindrücke Revue passieren zu lassen.

Fazit: Es war ein rundum gelungener und schöner Nachmittag und alle freuen sich auf den nächsten gemeinsamen Ausflug.

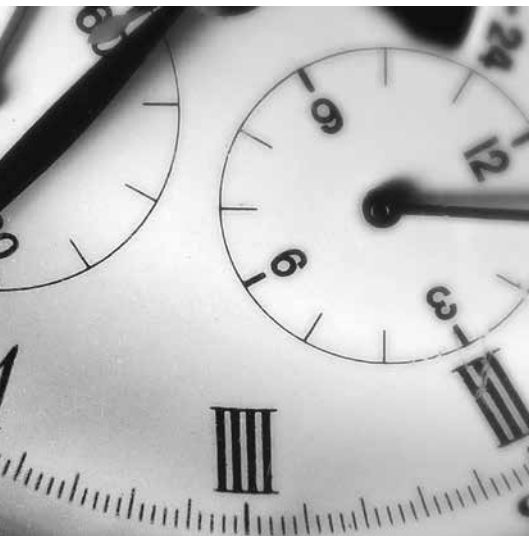
- Christine Oltmanns-Brüseke
- Bildquelle: Joujou / pixelio.de



Neues Jahr – Zeit zum Nachdenken?



Der Dichter Jean Paul hat schon vor langer Zeit geschrieben: „Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können!“ Manchmal frage ich mich: „Vergeht die Zeit im Alter schneller?“ Jeder kannte es aus der Schulzeit – ein Jahr dauerte eine Ewigkeit! Manchmal denke



ich: „Was ist heute schon ein Jahr?“ Man schnippt mit den Fingern und schon ist es herum. Dabei hat sich die Zeitrechnung seit der Kindheit nicht verändert. Eine Stunde hat 60 Minuten, früher wie heute.

Manchmal habe ich mir den Kopf zerbrochen, woran das liegen mag und festgestellt,

dass uns die Zeit umso länger vorkommt, je mehr Erlebnisse stattfinden, die uns wirklich berührten, bei denen wir Herzklopfen hatten, die unsere Welt ein bisschen aus den Angeln gehoben haben. Es gibt einige Beispiele: Erste Liebe, Prüfungen oder Begegnungen. Es liegt in der Natur der Sache, dass die meisten Erlebnisse, die uns aufwühlten, in jungen Jahren passierten.

Manchmal erscheinen uns Wochen, Monate und Jahre so kurz, weil das tägliche Einerlei Routine ist. Eigentlich ein bisschen traurig. Wir sollten uns jetzt in den reiferen Jahren für viel Neues stark machen, überraschen lassen und mal unser Leben auf den Kopf stellen. Kluge Leute behaupten, dass es an uns selbst liegt, wenn uns die Zeit davon läuft. Also innehalten und mit allen Facetten unser Leben genießen!

Es war nie eine ältere Generation so jung in allem, was sie tut, wie wir es heute sind! Aber es gibt Sachen, an denen wir manchmal zweifeln. Zum Beispiel an Kino- oder Museumskassen, wo man evtl. Rabatt wegen des Lebensalters bekommt. Es ist schön, wenn höflich gebeten wird, den Personalausweis vorzuzeigen. Meistens wird

der Ausweis aber ja nicht verlangt, weil schon ein Blick als Ausweis dient!

Unsere Enkelkinder sind da schon gnadenloser: „Oma, Du hast viele Falten. Bist Du sehr alt?“ Auch jüngere Leute lassen gerne verlauten: „Wenn ich so alt werden sollte wie sie, möchte ich auch so gut aussehen!“

So zwischen 30 und 60 hat kaum einer nach meinem Alter gefragt. Frauen haben ja charmante Gründe, das wirkliche Alter nicht so zu offenbaren.

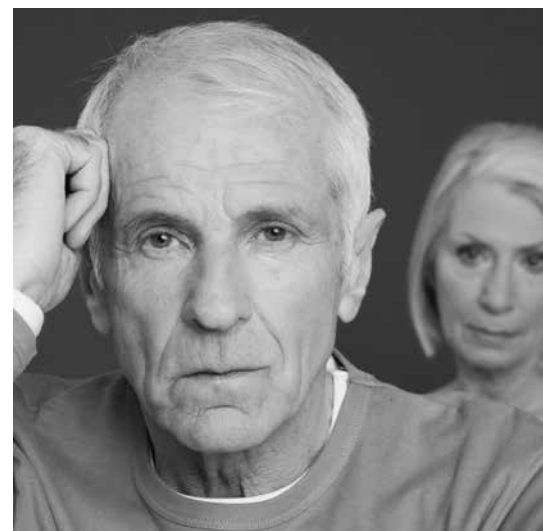
■ Angelika Pikosz

■ Bildquelle:

Bild links: Lupo / pixelio.de

Bild oben:

Gaby Stein / pixelio.de



Das Gesundheitsamt informiert: Weihnachtsgewürze - Düfte der Verzauberung und gesund?



Es riecht nach Weihnachtsmarkt, Glühwein, Spekulatius, Lebkuchen und Bratapfel. In der Weihnachtsbäckerei duftet es nach Vanille, Anis und Zimt, die besinnliche Zeit ist gekommen.

Zimt, das Weihnachtsgewürz schlechthin. Zimt war in früheren Zeiten kostbar und



fast unerschwinglich. Der Zimtbaum wächst in feucht warmen Tropenklima, in Sri Lanka, Südindien oder China. Bereits vor 5000 Jahren dufteten die Küchen Chinas nach Zimt, den die Chinesen „Kwei“ nannten.

Arzneilich wird die Rinde des Baumes verwendet, die 1-2 % ätherisches Öl enthält,

welches für den besonderen Duft verantwortlich ist. Zimt ist neben Pfeffer weltweit das wichtigste Gewürz und in vielen Gewürzmischungen wie u.a. Currygewürzen enthalten. Zimt wirkt entzündungshemmend, bremst das Wachstum von Bakterien, wird bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Vor Jahren stand der Zimt wegen weiterer Inhaltsstoffe in der Kritik. Es wurden für diese Stoffe Grenzwerte eingeführt und mittlerweile wird vielfach das Zimtaroma verwendet. Deshalb kann man durchaus den einen oder anderen Zimtstern zu den Festtagen genießen. Allerdings sollten Schwangere möglichst auf Produkte mit Zimtrinde verzichten. Vorsichtig sollten auch Allergiker sein

Ein weiteres, beliebtes Weihnachtsgewürz ist Anis. Anis wirkt unter anderem krampflösend, schwach antibakteriell und auswurfördernd. Bei Säuglingen und Kleinkindern hilft es bei Blähungen. Auch im Hustentee findet es Verwendung als leichtes krampf- und schleimlösendes Mittel. Die Pflanze gehört zu den Doldengewächsen. Die Kulturen findet man besonders in Südeuropa. Die wirksame Komponente der Pflanze ist das ätherische Öl.

Da das ätherische Öl fest von der Fruchtwand umschlossen ist, sollten die Früchte vor der Teebereitung angestoßen werden. Der arzneilich verwendete Anis ist nicht mit dem Sternanis verwandt, der von einem Magnolienbaum aus Südchina stammt. In der Weihnachtsbäckerei




darf Anis nicht fehlen, denn Anisplätzchen sind lecker und vielleicht auch ein wenig gesund.

■ Dr. Ute Stapel
Amtsapothekerin

■ Bildquellen:
Bild links:
Rainer Sturm / pixelio.de
Bild oben:
Günther Gumhold / pixelio.de
Bild rechts: Joujou / pixelio.de

Sparkassen - Seniorenkino am Sonntag

 Sparkasse.
Gut für Hamm.



Die Termine des Sparkassen Seniorenkinos im 1. Quartal 2015 stehen bereits fest. Aufgrund des frühen Redaktionsschlusses der Weihnachtsausgabe unserer Seniorenzeitschrift ist es uns leider nicht möglich gewesen, Sie bereits schon jetzt wie

gewohnt über die jeweiligen Filmtitel zu informieren.

Wir möchten Sie daher freundlich bitten, sich im Westfälischen Anzeiger oder auch auf den Internetseiten der Stadt Hamm (www.hamm.de/Soziales und [Gesellschaft/Senioren/Seniorenkino](http://www.hamm.de/Gesellschaft/Senioren/Seniorenkino)) und des Cineplex (www.cineplex.de/hamm) zu informieren. Die Filmtitel werden dort rechtzeitig bekannt gegeben.

Termine des Seniorenkinos im 1. Quartal 2015

11.01.2015 - Der Vorverkauf beginnt am 31.12.2014

08.02.2015 - Der Vorverkauf beginnt am 29.01.2015

15.03.2015 - Der Verkauf beginnt am 05.03.2105

Nach fünf Jahren wird der Eintrittspreis für das Seniorenkino moderat erhöht werden müssen, um die Preissteigerungen der vergangenen Jahre etwas aufzufangen zu können.

Ab dem 01.01.2015 kostet die Seniorenkinokarte nun 5,75 €. Im Preis enthalten sind weiterhin Kaffee und Kuchen und die unbezahlbare Möglichkeit, nette Menschen zu treffen und ein paar schöne Stunden in ihrem Kino zu verbringen.

■ Bildquelle:
Rainer Sturm / pixelio.de

Ehrenamtsfest 2014

–Berichtigung–

Im Bericht über das Ehrenamtsfest 2014 in der letzten Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift „Das Fenster“ ist uns bei der Nennung des Namens der ältesten geehrten Ehrenamtlichen leider ein Fehler unterlaufen, den wir hiermit berichtigen:

Hildegard Erdmann war mit 91 Jahren die älteste Teilnehmerin beim Ehrenamtsfest

2014. Sie ist seit über 55 Jahren aktiv ehrenamtlich engagiert und kümmert sich um ältere Mitmenschen.

Für dieses besondere und langjährige Engagement sprechen wir Frau Erdmann unseren Dank und unsere Anerkennung aus.

■ Die Redaktion

Zum Wohle der Patienten – OSTEOPATHIE!



Mit Manueller Medizin, zu der nicht nur die Chiropraktik und Craniosacral-Therapie gehören, sondern - in unserem heutigen Artikel schwerpunktmäßig beleuchtet - auch die OSTEOPATHIE kann leider nicht alles, nicht jede Erkrankung geheilt werden und leider kann auch nicht jedem Menschen gehol-

wölbnungen, Ischias, Hüftbeschwerden, Knieprobleme, Fußanomalien (Hallux valgus: „Ballen“), Kopfschmerzen und Migräne, rheumatische Probleme, Schulter-Arm-Syndrom, Tennisellbogen, SMS-Daumen und viele andere aus dem orthopädischen Bereich. Zudem auch etliche Beschwerdebilder aus der Inneren Medizin.

der manuelle Techniken für den Bewegungsapparat des Menschen gelehrt wurden.

Doch auch schon davor gab es in Europa – und zwar schon seit Beginn des 17. Jahrhunderts – die Kunst des Bone-Settings. Hierbei wurden Gelenke und Wirbel wieder „eingrichtet“ und somit in ihre ursprüngliche Bewegungsfunktionslage gebracht. Das geschah und geschieht auch heute noch auf verschiedene Art und Weise: mal sanft, weich und behutsam – mal hart, ruckartig und „grob“. Hier wird dann oft vom sogenannten „Einrenken“ gesprochen. Ein Begriff, der meines Erachtens vollkommen unpassend und unangebracht für die Korrektur dieser sehr kleinen Blockaden und Verschiebungen

Die OSTEOPATHIE ist in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr in den Focus der effektiven Therapien gerückt. Immer mehr Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten behandeln ihre Patienten mit dieser oft sehr sanften Methode und lassen sich auch vermehrt zu „Osteopathen“ ausbilden.

„Der Osteopath“ ist kein eigener Beruf, kein Berufsstand, zumindest nicht bei uns in Deutschland. Darum ist ein Grundberuf wie z.B. der des Heilpraktikers eine Voraussetzung.

Der „Vater“ der OSTEOPATHIE, Andrew Taylor Still (1828–1917), war der Sohn eines US-amerikanischen Arztes und in viele Richtungen interessiert und aktiv, unter anderem auch im Kriegslazarett. Um 1890 gründete Still die erste OSTEOPATHIE-Schule, in

fen werden. Aber bei vielen Erkrankungen, vor allem bei Schmerzsyndromen und Neuralgien des Bewegungsapparates, ist die Manuelle Medizin und hier vor allem die OSTEOPATHIE eine sehr erfolgreiche Therapieform.

Indikationsstichworte sind hier beispielsweise: Hexenschuss, Bandscheibenvor-





(Dislokationen) ist!

Dieses „Einrenken“ ist auch eher ein Begriff, der häufiger im Zusammenhang mit der Chiropraktik benutzt wird, die ja neben der OSTEOPATHIE ein Teilbereich der Manuellen Medizin ist. Übrigens gehören auch Craniosacral-Therapie und



„das jüngste Kind“, die Orthobionomy® zur Galerie der OSTEOPATHIE.

Es geht darum, auf sanftem Wege den Patienten von seinen Blockaden, Verspannungen, Fehlstellungen und statisch-funktionellen Problemen zu befreien, nicht nur auf der Ebene des Bewegungsapparates (struktu-

relle OSTEOPATHIE), sondern auch im Bereich der inneren Organe (viszerale OSTEOPATHIE).

Dies geschieht über verschiedene Techniken, die auf Muskulatur, Sehnen, Gelenke, Wirbel und vor allem auch auf die Faszie („Band“, „Bündel“) einwirken. Gerade im Bereich der Schmerztherapie ist die OSTEOPATHIE ein sehr viel versprechender Ansatz, da im Verlauf dieser manuellen Therapie oft auf die Ursachen der Schmerzen eingegangen und nicht einfach nur mit Schmerzmitteln „betäubt“ wird.

Manchmal sind – je nach Beschwerdebild – 10 oder mehr Behandlungen notwendig, andere Male – gerade bei Kindern, die meist sehr schnell und gut auf die osteopathische Therapie reagieren – ist innerhalb von 1-3 Therapieeinheiten schon sehr viel zu erreichen. Zu merken, zu spüren ist oft schon nach der ersten Therapie etwas!

In den letzten Jahren haben immer mehr gesetzliche Krankenkassen einen Teil der OSTEOPATHIE zu Gunsten der Versicherten erstattet. Leider reduzieren offenbar derzeit einige Kassen ihre Erstattungspraxis und leisten nicht mehr im bisheri-

gen Umfang. Meiner Ansicht nach ist das gar nicht zum Wohle der Patienten! Leider! Eine Entwicklung in die „falsche“ Richtung! Denn die OSTEOPATHIE ist wohltuend und heilsam! Bitte informieren Sie sich daher bei Ihrer Krankenkasse.

■ Bild oben :
Stephanie Hofschlaeger/
pixelio.de

Lucas Wilkmann DO.CN®
(Diplom Osteopathie
Chiropraktik Neuraltherapie)
Heilpraktiker,
ACON®-Therapeut
Oswaldstrasse 23
59075 HAMM
Tel.: 02381-70037
e-mail:
praxis@lucas-wilkmann.de



AGR-MAGAZIN

„Rückenschmerzen vermeiden!“

Kostenfreier Ratgeber neu aufgelegt

Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ klärt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. seit 1995 über das Volksleiden Rückenschmerzen auf. Ein fester Bestandteil dieser Aufklärungsarbeit ist das AGR-Magazin, ein praktischer Ratgeber mit zahlreichen Tipps zur Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden, das jetzt bereits in der 26. Auflage neu aufgelegt wurde.

Den inhaltlichen Schwerpunkt bilden neben der Vorstellung verschiedener Ursachen von Kreuzschmerzen umfangreiche Maßnah-

men zur Vorbeugung und Therapie von Rückenleiden. Ein wesentlicher Aspekt ist dabei die Schaffung rückengerechter Verhältnisse.

Rückenbeschwerden sind in der modernen Gesellschaft zum Volksleiden geworden. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet kontinuierlich daran, um dieser Volkskrankheit entgegenzuwirken. Zentrales Anliegen des Vereins ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und dadurch Rückenschmerzen zu vermeiden.

Auch für Senioren gibt es erfolgreiche Ansätze zur Prä-

AGR-MAGAZIN

Heftausgeber: Aktion Gesunder Rücken e. V.

Rückenschmerzen vermeiden!

Praktische Tipps für einen rückengerechten Alltag

vention von Rückenschmerzen, die in der neuen Ausgabe des AGR-MAGAZINS vorgestellt werden.

Das beliebte AGR-Magazin ist ab sofort in seiner 26. Auflage kostenfrei erhältlich. In bewährter Weise gibt der Patientenratgeber nützliche Hilfestellungen und ausführliche Informationen, wie ein rückenfreundlicher und vor allem ein schmerzfreier Alltag möglich ist und wie jeder am Arbeitsplatz, in der Freizeit, im Urlaub, beim Sport und in jedem Alter „rundum rückengesund“ sein kann.

Weitere Infos und das AGR-MAGAZIN zum Download gibt es unter:

www.agr-ev.de/patienten-medien

- die Printausgabe ist erhältlich unter

Tel.: 042 84/9 26 99 90

elephantastisch!
Hamm:

Pflegeberatung des Sozialamtes

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

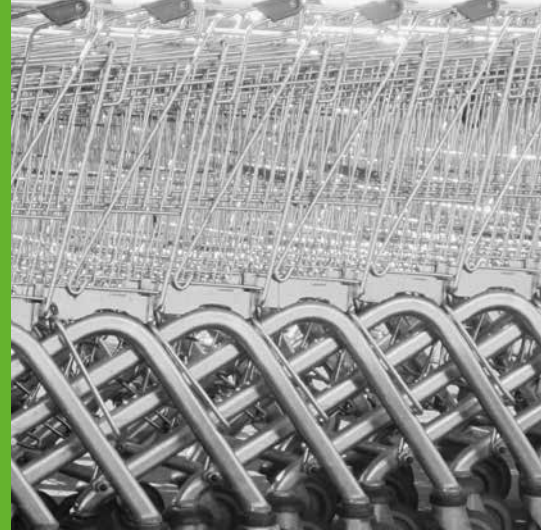
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08.30 – 12.00 Uhr
und Mi 14.00 – 15.30 Uhr

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

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

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

Super-Gau im Supermarkt



liiiiung! Ich schrecke hoch und erblicke einen kleinen Knirps, der mit quietschenden Schuhen vor meinem Einkaufswagen zum Stehen kommt. Der etwa Sechsjährige wirft mir nur kurz einen Blick zu und schaut sich dann nervös um. Sicherlich wollte er an meinem Einkaufswagen vorbei. Doch es ist drei



Tage vor Weihnachten und der Supermarkt rappellvoll.

Gerade will ich den Jungen fragen, warum er es so eilig hat, da kommt ein Mädchen angelaufen. „Hier steckst du also“ sagt sie aufgebracht. „Papa ist schon sauer, weil wir dich ständig suchen müssen. Jetzt komm endlich mit.“ Ich sehe den Beiden nach und

komme nur langsam mit meinen Gedanken wieder in der Wirklichkeit an.

Was wollte ich gerade? Ach ja! Tomaten! Eigentlich habe ich mir vorgenommen, nur noch Saisonales und Regionales zu kaufen. Es ist ja für Weihnachten, denke ich und schon ist mein Gewissen beruhigt. In der Käseabteilung sausen die Beiden von eben um die Regale. Wahrscheinlich spielen sie Verstecken. Das gelingt ihnen in dem Gewühl natürlich prima. Jetzt erschließt sich mir auch, wer der Vater ist. Mit einem großen Zettel in der Hand erledigt er gewissenhaft seinen Einkauf.

Die Kinder tauchen bei meinem weiteren Einkauf immer mal wieder auf. Etwas unsicher kommt der Junge mit einer Tafel Schokolade an und fragt: „Papa? Darf ich das?“ „Nein! Ich habe schon alles eingekauft und du solltest lieber etwas Gesundes essen.“ Enttäuscht legt der Junge die Schokolade wieder ins Regal zurück.

Erstaunt stelle ich fest, dass mich die beiden Kinder doch sehr von meinen Einkäufen abgelenkt haben. Jetzt muss ich mich doppelt konzentrieren und krame zur Vorsicht meinen Einkaufszettel her-

vor. Wieder fällt mir auch das Gedudel der Weihnachtsmusik auf. Die nervt mich kolossal. Schade, wie da unsere schönen, alten Weihnachtslieder verhunzt werden.

Als ich an der Kasse ankomme, taucht die Familie von eben noch einmal vor mir auf. Der Junge tritt nervös von einem Bein aufs andere. „Musst du zur Toilette?“ „Ja!“ Ich erkläre ihm, wo sie ist. „Jetzt lauf schnell!“ Da kommt die Antwort: „Ich geh da nicht alleine hin, ich habe Angst.“

Ich sehe mich um. Wo ist denn der Vater? Der kann doch seinen Sohn in so einer Notsituation nicht alleine lassen!

Da ich mit meinem Einkaufswagen nicht weiß wohin, muss ich den Jungen sich selbst überlassen. Noch lange plagt mich das schlechte Gewissen. Unzufrieden mit mir hoffe ich, dass der Kleine in allerhöchster Not doch noch alleine und früh genug zur Toilette geht. Ich wünsche ihm und seiner Schwester ein fröhliches Weihnachtsfest und dass sie all die Geschenke unter dem Weihnachtsbaum finden, die sie sich so sehnlich gewünscht haben.

■ Ursula Halbe
■ Bild oben:
Wilhelmine Wulf / pixelio.de

Neuer Seniorenbeirat wird für zwei Jahre berufen

Zur Direktwahl des Seniorenbeirates im Jahr 2014 sind insgesamt 10 Wahlbewerbungen fristgerecht eingegangen, davon jeweils drei für die Stadtbezirke Uentrop und Pelkum, zwei für den Stadtbezirk Rhynern und je eine für die Stadtbezirke Herringen und Pelkum. Für die Stadtbezirke Mitte und Bockum-Hövel lagen keine Wahlbewerbungen vor.

Der Rat der Stadt Hamm hat daher in seiner Sitzung am 04.11.2014 beschlossen, dass zur Bildung des neuen Seniorenbeirates in der im Jahr 2014 begonnenen Kommunalwahlperiode die 10 Wahlbewerberinnen und Wahlbewerber ohne Wahl

zu Mitgliedern des Seniorenbeirates ernannt werden.

Die Vertretungen der Stadtbezirke Mitte und Bockum-Hövel können bis Anfang Februar 2015 jeweils zwei Personen, die Vertretungen der Stadtbezirke Herringen und Heessen jeweils eine Person als Mitglied des Seniorenbeirates benennen.

Sollten Sie sich für die Arbeit im Seniorenbeirat interessieren, über 65 Jahre alt sein und in einem der aufgeführten Stadtbezirke wohnen, dann wenden Sie sich bitte für Ihre Kandidatur an die entsprechenden Bezirksvertretungen. Innerhalb der nächsten zwei Jahre soll

dann ein neues Modell über die Zusammensetzung, die Aufgaben und die Kompetenzen des Seniorenbeirates entwickelt werden.

Allen Mitgliedern, die jetzt aus dem bestehenden Seniorenbeirat ausgeschieden sind, möchten wir für ihre jahrelange konstruktive und engagierte Arbeit in unserer Stadt herzlich danken!

Dem neuen Seniorenbeirat wünschen wir Kraft und Erfolg, das Altern der Zukunft in unserer Stadt Hamm zu gestalten und Ideen zur Verbesserung der Lebensverhältnisse zu entwickeln.

■ Die Redaktion

■ Der Seniorenbeirat bei seiner Konstituierung im Jahr 2010



Hausnotrufservice

mit dem Funkfinger sind Sie rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr in sicherer Begleitung, 24 Stunden besetzte VdS-Notrufzentrale. Für Selbstzahler schon ab 18,36 € im Monat incl. MwSt.



Vertragspartner aller Pflegekassen zertifiziert nach DIN ISO 90012008

Philipp-Reis-Straße 6 · 59065 Hamm · Telefon (0 23 81) 67 50 55

**Genießen Sie
Ihren
Lebensabend**



- **Qualität: MDK-Note: Sehr gut (1,0)**
- **Kompetenz seit 1995**
- **Modernes Haus, Fertigstellung 2012**
- **Toplage direkt am See**
- **Umfangreiches Beschäftigungsangebot**
- **Küche im Haus**

Seeufer
Residenz
MÖHNESEE

Senioren Wohn- und Pflegeheim
Seeufer Residenz
Möhnesee-Warnel GmbH & Co OHG
Bahnhofstr. 8 - 10 · 59519 Möhnesee
Tel. 02924/802-0 · Fax 02924/802-888

www.seeufer-residenz.de

MALERBETRIEB

THIEL

I N H A B E R
WOLFGANG BECKER

Verglasungen

Fußbodenverlegung

Ausführung sämtlicher
Maler- und Lackierarbeiten

Wärmedämmung

Fassadenanstriche

**Wir renovieren auch
Ihre Seniorenwohnung
fachgerecht**

Ökonomierat-Peitzmeier-Platz 6
59065 Hamm

Fon: 0 23 81 / 48 89 91

Fax: 0 23 81 / 48 89 92

Handy: 01 72 / 2 33 87 51

Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

**Füreinander da sein –
Miteinander wohlfühlen.**

Hansa

Leben wie ich will.

www.hansa-gruppe.info

HANSA Tagespflege im Medicum | Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-903

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

HANSA Seniorenzentrum „An St. Agnes“ | Nordenwall 22 d | Tel.: 02381 9025 - 0



**DIE SENIOREN-UNION WÜNSCHT IHNEN
FROHE WEIHNACHTEN
UND EIN GUTES NEUES JAHR**

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

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

www.cduhamm.de



„Wir setzen uns kleiner!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

**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 Wertschätzung bis zum Notartermin
und darüber hinaus!

Lassen Sie sich unverbindlich beraten, unter 02381.106-321
oder schreiben Sie uns: immo-hamm@dovoba.de

Volksbank Hamm
Bismarckstr. 7-15
59065 Hamm
www.vb-hamm.de



BERATEN VERMITTELN FINANZIEREN
**VOLKSBANK
IMMOBILIEN**

FENSTERPUTZER?

www.gds-hamm.de

Telefon: 02385/4744772

- Schnelle Hilfe auf Knopfdruck -

Der Malteser Hausnotruf



Malteser

...weil Nähe zählt.

Sicherheit in den eigenen vier Wänden für Sie
und Ihre Angehörigen - rund um die Uhr an 365
Tagen im Jahr.

Die Malteser bieten in Deutschland seit über 20
Jahren einen Hausnotrufdienst an, der bei Tests
und Patientenbefragungen regelmäßig auf den
Spitzenplätzen landet. Auch in Hamm und Um-
gebung nutzen immer mehr Menschen diesen
wichtigen Dienst.

Wer wünscht sich das nicht - lange und selbst-
ständig in den eigenen vier Wänden zu leben?
Rund um die Uhr sicher verbunden. Die Malte-
ser helfen, wenn es ernst wird. Mit dem Haus-
notruf kommt die Hilfe auf Knopfdruck. Einfach
auf den roten Knopf des Funkfingers drücken,
und schon ist von jedem Punkt des Zuhauses
der Sprechkontakt mit der Hausnotrufzentrale
da. Dort sorgen kompetente Malteser für
schnellst- mögliche Hilfe - an 365 Tagen im Jahr
und rund um die Uhr.

Malteser Hausnotruf. Sicherheit und Service in
vertrauter Umgebung.

Der Hausnotruf der Malteser bietet auch Zusatz-
nutzen, wie ihn nur eine große Hilfsorganisati-
onen mit einer breiten Angebotspalette an sozia-
len Diensten anbieten kann.

So sorgt nicht nur der Hausnotrufhintergrund-
dienst für mehr Sicherheit, sondern bei Bedarf
können auch Besuchs- und Begleitdienstange-
bote vermittelt werden.

Auch mögliche Zusatzoptionen wie z.B. Rauch-
melder sind wählbar und retten im Notfall Leben!

Laut einer aktuellen Forsa-Umfrage fühlt sich
jeder zweite Deutsche zu Hause unsicher. Acht
von zehn Personen haben Angst, ihre Selbst-
ständigkeit zu verlieren. Aber nur zwei Prozent
von ihnen kennen dieses Angebot. In Großbri-
tannien und Skandinavien ist das schon anders.
Deutschland gehört leider nach wie vor zu den
Hausnotruf-Entwicklungsländern.

Der Malteser-Hausnotruf eignet sich übrigens
nicht nur für Senioren, die alleine leben. Auch
immer mehr chronisch Kranke entscheiden sich
für dieses Mehr an Sicherheit in den eigenen
vier Wänden.

**Mit dem Malteser Hausnotruf
sind Sie auf der sicheren Seite.**

Informieren Sie sich jetzt:

Tel. 02381 - 871 30 333

www.malteser-hausnotruf.de

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




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

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



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

Zulassung bei allen Krankenkassen



WIVO – 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: 6,30€
(Sonn- u. Feiertags 1,00 € Aufschlag)

WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH
Werler Str. 110 | 59063 Hamm
wivo@evkhamm.de
www.wivo-hamm.de

Tel. (0 23 81) 56 21

„Essen auf Rädern“ für Hamm & Umgebung

Auch Partyservice!

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



DAS 1. SENIENFACHGESCHÄFT



Senio Hamm Amenda

Elektro-Mobile

- Führerscheinfrei
- Zubehör
- bis 15 km/h
- bis 60 km RW
- **Betreuung vor Ort**



Rollatoren z.B. leicht, faltbar, 48 cm breit, kopfsteinpflastertauglich

Senioren-Handy
große Tasten, einfache Bedienung, ohne Vertrag



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

Kostenloser Parkplatz direkt vorm Geschäft

GRAWE

Reinigungsmittel

Ihr Lieferant und Partner für Hygiene und Sauberkeit

Reinigungsmittel
Hygienepapiere
Reinigungsgeräte
Pflegemittel
Desinfektionsmittel

Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!

Gräwe GmbH & Co KG
Reinigungsmittelgroßhandel
Rudolf-Diesel-Straße 7
58730 Fröndenberg
Telefon (0 23 73) 6 46 99
Telefax (0 23 73) 60 08 88



Häusliche Alten-, Kranken-
und Kinderkrankenpflege

Probewohnen ist möglich!

Gesundheitsdienst Hamm | Tel.: 2381/30 80 90 | www.pro-sanitate.de

- Wohngemeinschaften für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz.
- Maximum an Selbstständigkeit.
- Menschliche Nähe und Geborgenheit.
- Sicherheit durch Alltagsbegleitung 24 Std. täglich.

Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm



*Sicher, geborgen
und zu Hause*



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

Kurzzeitpflege

Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“



Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“

Kurzzeitpflege • Langzeitpflege • alle Pflegestufen
Demenzwohngruppe • Tagesgruppe für demenzerkrankte Bewohner des Hauses

Kurzzeitpflege • Langzeitpflege • alle Pflegestufen
Junge Pflege (bis 67 Jahre) • Reha Phase F

www.senterra.de



Mitten in Hamm

Mitten im Leben

Schillerplatz 5 • 59065 Hamm
Telefon: 02381/9985-0 Telefax: 02381/9985-555
E-Mail: info@schillerplatz.senterra.de

Friedrichstraße 25 / 27 • 59065 Hamm
Telefon: 02381/9736-0 Telefax: 02381/9736-555
E-Mail: info@am-museum.senterra.de

Doppeltes Jubiläum beim Offenen Seniorenfrühstück in Heessen



Gleich zwei Jubiläen des beliebten Angebots konnten jetzt in Heessen gebührend gefeiert werden. So jährte sich das Offene Seniorenfrühstück der ev. und kath. Kirchengemeinden im Bereich Dasbeck im November bereits zum fünften Mal. Entstanden aus dem Wunsch, einen gemeinsamen und offenen Treffpunkt zur Begegnung und zur Kontaktfindung zu schaffen, war das Offene Seniorenfrühstück zunächst im evangelischen Gemeindezentrum Dasbeck beheimatet.

Als dort Ende März 2011 nach fast 30 Jahren das Gemeindezentrum aus finanziellen Gründen geschlossen wurde,

fand sich im Vereinshaus des Kleingartenvereins Heessen-Gartenstadt schnell eine neue und gastfreundliche Bleibe.

Dank der guten Kooperation mit den Kindertagesstätten der AWO und der Johanner ist das Seniorenfrühstück eine beliebte Stätte der Begegnung für Jung und Alt geworden.

Auf ein fünfjähriges Jubiläum kann voller Stolz auch das Offene Seniorenfrühstück des Familienzentrums St. Theresia blicken, das ebenfalls in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration ausgerichtet wird. Eine besondere Note liegt hier in der engen Kooperation mit

der Yunus Emre Mosche. Einander kennenlernen, Vorurteile abbauen und gemeinsam etwas unternehmen: für die Gäste des Offenen Seniorenfrühstücks in St. Theresia ist das längst zur Selbstverständlichkeit geworden!

Allen Ehrenamtlichen, die sich an beiden Orten seit fünf Jahren unermüdlich und tatkräftig engagieren, möchten wir ganz herzlich danken. Sie leisten einen enorm wichtigen Beitrag nicht nur für die älter werdenden Menschen in unserer Stadt, sondern für ein gutes Miteinander der Generationen auch über Kulturgrenzen hinaus.

■ Andreas Pieper



Unglücksrabe

Ich werde wach, weil mich die Sonnenstrahlen heute wecken. Jetzt scheinen sie durch mein Schlafzimmerfenster, das ich erst vor zwei Tagen geputzt habe. Ich sehe Schlieren und Streifen und frage mich ernsthaft, ob ich nicht Fensterputzmittel mit Öl verwechselt habe. Ach, es gibt Tage, da möchte man sich die Decke über den Kopf ziehen.

Es schellt und ich schlurfe zum Flur. Mein Gott, wer ist denn schon so früh da? Der Briefträger hat ein Einschreiben für mich. Mein Gott, was der wohl denkt, wie ich aussehe?!

Eine Mahnung, habe vergessen, etwas zu überweisen. Mein Gott, der Tag fängt ja verrückt an!



Schlurfe ins Bad – meine Güte, da schaut mich im Spiegel eine zerzauste „Alte“ an! Irgendjemand hat doch die Badreinigungsflasche aufgelassen und es stinkt vor sich hin.

Um den Morgen „perfekt“ zu machen, rutscht mir der Löffel mit Kaffeemehl in meine Besteckschublade und versaut alles! Kann es noch schlimmer kommen? Ja, es kann! Kurz, bevor ich das Haus verlasse, nehme ich aus meiner Obstschale einen Apfel. Aus Gewohnheit reibe ich ihn kräftig über meine Bluse um dann festzustellen, dass er an der Unterseite braun und matschig ist! Langsam beschleicht mich das Gefühl, alles hat es heute auf mich abgesehen!

Meine Bushaltestelle wird heute wegen Straßenarbeiten nicht angefahren. Los jetzt zur nächsten Haltestelle! Ich renne los und remple einen jungen Mann fast um, der ebenfalls auf den Bus wartet. Ich kann sehen, dass der Mann blind ist und er den Zettel, der am Wartehäuschen klebt, nicht lesen kann. „Soll ich Ihnen vielleicht bis zur nächsten Haltestelle helfen?“ frage ich ihn. „Vielen Dank“, antwortet er, „aber heute ist so ein schöner Tag, da macht

der Umweg nichts aus!“

Beschämt denke ich an mein dreckiges Fenster, verschüttetes Kaffeemehl, die versaute Bluse und das ich mich für den größten Unglücksraben aller Zeiten gehalten habe. Manchmal braucht man einen blinden jungen Mann, um zu sehen, was



wirklich wichtig ist!

■ Angelika Pikosz

■ Bildquellen:

Bild links:

Karl Bouda / pixelio.de

Bild oben:

Viktor Mildenerger /

pixelio.de

Bild rechts:

Alexandra H / pixelio.de



Gesundheit schenken, unsere Solekarten




MAXIMARE
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

www.maximare.com



Der
unterschied
beginnt beim
Namen

wir sind den **Menschen verpflichtet:**

50 Millionen Kunden mit 50 Millionen unterschiedlichen Bedürfnissen. Deshalb verkaufen wir nicht einfach Finanzprodukte, sondern erklären sie so, dass jeder sie versteht. Da, wo unsere Kunden sind, da sind auch wir zu Hause. Deshalb bieten wir nicht nur Sicherheit für ihr Geld, sondern

Unterstützung für die ganze Region.

Als Finanzierungspartner Nr.1 fördern wir das Wachstum des **Mittelstands** und einen Großteil der **Existenzgründungen** in Deutschland: Das sichert Arbeitsplätze. Wir entwickeln die Lösungen von morgen, weil wir

an Sie und die **Zukunft** glauben. Schon heute haben wir zum Beispiel die meistgenutzte **Finanz-App**. Erleben Sie den Unterschied. Bei Ihrer Sparkasse vor Ort und auf www.sparkasse.de

wenn's um Geld geht - Sparkasse

Entdecken Sie mehr Unterschiede auf sparkasse.de

Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

11.01.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 31.12.14 beim WA, Gebühr: 5,75 €

18.01.2015

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

21.01.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 09.01.15 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

01.02.2015

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod – 10-jähriges
Jubiläum - (Veranstaltungshalle)

08.02.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 29.01.15 beim WA, Gebühr: 5,75 €

15.02.2015

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod – 10-jähriges
Jubiläum - (Veranstaltungshalle)

18.02.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 06.02.15 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

01.03.2015

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

15.03.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 05.03.15 beim WA, Gebühr: 5,75 €

18.03.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 06.03.15 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

Hamm-Mitte

01.01.2015

Sen.-/ Pflegezentrum
„Am Museum“

9 Uhr, Frühstück, Kosten 2,50 €, 12 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3 €,
ab 15 Uhr, Kaffee/ Kuchen, Kosten 2,50 € Tägliche Angebote - vor-
herige Anmeldung: 02381/9736-570, Herr Barmführer erforderlich

01.01.2015

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

12.00 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich , Kosten: 2,50 €
Angebot laut Speiseplan

01.01.2015

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen)
EG Bistro, 1 Tasse Kaffee + 1 Stück Torte 2 €

02.01.2015 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	15.30 Uhr, Neujahrsbegrüßung
02.01.2015 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Musiktherapie (weiterhin jeden Freitag)
04.01.2015 Mehrgenerationenhaus, Feidik-Forum, Feidikstr. 27	10.00 Uhr, Kochwerkstatt für Senioren/Innen; Gemeinsames Kochen und Essen, Lebensmittelanteil pro Teilnehmer 4 €, Anmeldung: 02381/91585101 – U. Wilms (weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat)
05.01.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
05.01.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	Café-Öffnungszeiten Feidikforum - Mehrgenerationenhaus: Mo, Di 8 – 17 Uhr, Mi und Fr 8 – 13 Uhr
05.01.2015 AWO	15.00 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
06.01.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
06.01.2015 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Liederrunde, WB 2 (weiterhin jeden Dienstag)
06.01.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	14.00 – 15.30 Uhr, „Sprach-Sprechstunde für Kinder, Jugendliche, Eltern, Senioren“, Terminvereinbarung: Lindenschule, Frau Frontzek, Tel.: 02381/3054597 (weiterh. Di.)
07.01.2015 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	14.30 Uhr, Kneipp Folklore-Tanzen (weiterhin mittwochs)
07.01.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15.00 Uhr, Handarbeiten mit Nadel und Faden (weiterhin mittwochs)
12.01.2015 Tanzkreis der kfd Liebfrauen Gemeindezentrum Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann (weiterhin 14tägig)
13.01.2015 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	14.30 Uhr, Kneipp Handarbeitskreis (weiterhin 14tägig)

13.01.2015

Sen./Pflegezentrum
„Am Museum“

16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele
(weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

15.01.2015

Stadt Hamm/Altenhilfe/
Hamms Mehrgenerationenhaus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Hamms, Kontakt:
U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 / U. Wilms, Tel.: 91585101, Beitrag 3,00 €

15.01.2015

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete
(weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)

19.01.2015

VdK - OV Süden / Mitte

15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53

21.01.2015

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

16.30 Uhr, Handy-/Laptop (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat),
Anmeldung unter 91585101

26.01.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, 3,00 €

28.01.2015

Mehrgenerationenhaus, Feidik-
Forum, Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Tanztee, ein Fahrdienst wird angeboten, Kontakt:
U. Wilms, Tel.: 02381/91585101 (weiterhin jeden 4. Do im Monat)

30.01.2015

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

11.00 – 13.00 Uhr, Beratung zur Vorsorgevollmacht und Patienten-
verfügung (weiterhin jeden letzten Fr. i.M.)

13.02.2015

Sen./ Pflegezentrum
„Am Museum“

15.00 Uhr, Karnevalsveranstaltung mit den Blauen Funken

13.02.2015

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

16.00 Uhr, Karnevalsfeier (Grün-Weiße-Garde)

19.02.2015

Stadt Hamm/Altenhilfe/Hamms
Mehrgenerationenhaus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Hamms, Kontakt:
U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 / U. Wilms, Tel.: 91585101, Beitrag 3,00 €

23.02.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, 3,00 €

13.03.2015

Sen./ Pflegezentrum
„Am Museum“

15 Uhr, Frühlingsfest, Volkslieder & Schlager mit Heidi

16.03.2015

VdK - OV Süden / Mitte

15 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53

19.03.2015

Stadt Hamm/Altenhilfe/Hamms
Mehrgenerationenhaus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Hamms, Kontakt:
U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 / U. Wilms, Tel.: 91585101, Beitrag 3,00 €

25.03.2015

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

15.00 Uhr, Frühlingsfest mit Modenschau im EG,
für musikalische Begleitung sorgt Herr Schnabel

30.03.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, 3,00 €

Hamm-Rhynern

06.01.2015

AWO-Westtünnen, Thünenhalle

15.00 Uhr, Spielnachmittag, Clubraum (weiterhin dienstags)

07.01.2015

AWO-Westtünnen, Thünenhalle

15.00 Uhr, Skatnachmittag (weiterhin jeden Mittwoch)

07.01.2015

SK Hamm-Westtünnen

15.00 Uhr, Neues Jahr, Bingo, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Leitung: Frau Decker / Frau Löscher

07.01.2015

MAYDAY Rhynern e. V.

17.00 Uhr, Gesprächskreis pflegender Angehörige, Reginenhaus,
Schulungsraum 4, Anmeldung nicht erforderlich
(weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

08.01.2015

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus

08.01.2015

AWO-Westtünnen, Thünenhalle

15.00 Uhr, Kaffeetrinken mit Bingo im Wechsel, Clubraum
(weiterhin jeden Donnerstag)

10.01.2015

Ev. Kirchengemeinde
Westtünnen

15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus,
Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 023 85/83 86

12.01.2015

Sozialverband Deutschland
OV Berge-Westtünnen

15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus
(weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

13.01.2015

Kirchengemeinden Westtünnen/
Stadt Hamm / Altenhilfe

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

13.01.2015

KAB / ARG. Westtünnen

14.00 Uhr, Messe zum Jahresbeginn, anschl.: Dt. Spuren in
St. Petersburg, Referent: Pfr. E. Born, Pfarrheim

20.01.2015

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim,
Auf der Helle 1, Gebühr: 4,50 €

21.01.2015

SK Hamm-Westtünnen

15.00 Uhr, Seniorengedurtstagsfeier mit Pfarrer Rudolph und
Cornelia Löscher, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

03.02.2015 Kirchengemeinden Westtünen/ Stadt Hamm / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 €
04.02.2015 SK Hamm-Westtünen	15 Uhr, Karnevalsfeier, Leitung: Frau Grote / Frau Löscher
05.02.2015 SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Karnevalsfeier, Ev. Gemeindehaus
10.02.2015 KAB / ARG. Westtünen	14.30 Uhr, Wallfahrt als christliches Kulturgut, Referent: Hermann Aßhoff, Pfarrheim
17.02.2015 AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 4,50 €
18.02.2015 SK Hamm-Westtünen	15.00 Uhr, Mayday stellt sich vor, Referentin: C. Schmidt
21.02.2015 Ev. Kirchengemeinde Westtünen	15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 023 85/83 86
03.03.2015 Kirchengemeinden Westtünen/ Stadt Hamm / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 €
04.03.2015 SK Hamm-Westtünen	15.00 Uhr, Bingo, Leitung: Frau Decker, D.-Bonhoeffer-Haus
05.03.2015 SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus
10.03.2015 KAB / ARG. Westtünen	14.30 Uhr, Berufung statt Beruf, Referent: Pfr. Brockmann, Pfarrheim
14.03.2015 Ev. Kirchengemeinde Westtünen	15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 023 85/83 86
17.03.2015 AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 4,50 €
18.03.2015 SK Hamm-Westtünen	15.00 Uhr, Ostern steht vor der Tür, Ref.: Frau Löscher

Hamm-Uentrop

05.01.2015

Amb. Besuchsdienst der Ev. Pflegedienste im Kirchkreis Hamm e.V. – Grüne Damen und Herren

14.30 – 17.30 Uhr, Entlastungsangebot für Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, Café Amalie, Alter Uentroper Weg 26a (weiterhin jeden Montag)

05.01.2015

Ambulanter Besuchsdienst der Ev. Pflegedienste im Kirchkreis Hamm e.V. – Grüne Damen und Herren

14.30 – 17.30 Uhr, Gesprächskreis Pflegende Angehörige, Diakoniestation Ost (weiterhin montags), Menschen mit Demenz können während dieser Zeit nach vorheriger Anmeldung im Café Amalie betreut werden, Tel.: 02381/8767840

05.01.2015

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ost wennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Kaffeenachmittag, Jahresbericht 2014

05.01.2015

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Tiergestützte Therapie mit Bianca Terhürme

07.01.2015

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weitere Termine: 21.01. und 28.01.)

08.01.2015

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71

08.01.2015

DRK-Senioren-Stift Mark

11.00 Uhr, Yoga ab 60 mit Frau Karin Homann, Einstieg jederzeit möglich (weiterhin jeden Donnerstag).

11.01.2015

Freies Seniorenschwimmen

8.00 – 9.00 Uhr, Seniorenschwimmen, Erlenbachschule (weiterhin sonntags – außer Schulferien -)

12.01.2015

SV Deutschland OV Werries

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

13.01.2015

AWO Ost wennemar

9 Uhr, Frühstück für Mitglieder / Gäste, Schützenhalle Mennenkamp

14.01.2015

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Schulte-Geithe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

13.01.2015

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Neujahrsempfang

13.01.2015

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Treffen, „Glück ist gar nicht mal so selten“
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

20.01.2015 AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694 (weiterer Termin: 27.01.)
20.01.2015 AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694 (weiterer Termin: 27.01.)
20.01.2015 AWO Ostwennemar	15.00 Uhr, Treffen mit Karten – und Brettspielen Schützenhalle Mennenkamp (weiterhin dienstags)
22.01.2015 AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €
22.01.2015 Caritas-Konferenz St. Georg / St. Agnes, Pfarrheim St. Georg	15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken und Sitzgymnastik
26.01.2015 SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte (weiterhin jeden 4. Montag im Monat)
29.01.2015 SV Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe (weiterhin jeden letzten Donnerstag im Monat)
29.01.2015 DRK-Senioren-Stift Mark	15.30 Uhr, Tanzcafé mit Livemusik (weiterhin jeden letzten Donnerstag im Monat)
02.02.2015 Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar – „Herbstblüte“	14.30 Uhr, Kaffeenachmittag, Jahreslosung 2015 mit Pfarrer Gumprich
03.02.2015 AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Auskunft: H. Querbach, Telefon: 02381/23694 (weitere Termine: 10.02., 24.02.)
04.02.2015 SV Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weitere Termine: 18.02. und 25.02.)
05.02.2015 AK „Ökumenisches Senioren- frühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
10.02.2015 AWO Ostwennemar	9 Uhr, Frühstück für Mitglieder / Gäste, Schützenhalle Mennenkamp
10.02.2015 VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Treffen, Bewegt in den Frühling, Verein Movere Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

14.02.2015

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Karnevalsveranstaltung, Begegnungsstätte Werries,
Anmeldung: M. Biermann, Tel.: 02381/486139

16.02.2015

DRK-Senioren-Stift Mark

Rosenmontag – Karnevalsfeier mit Livemusik, kleinem Programm
und Kaffee und Kuchen

26.02.2015

AK „Offene Altenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 3,00 €

26.02.2015

Caritas-Konferenz St. Georg /
St. Agnes, Pfarrheim St. Georg

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken, das Programm entnehmen
Sie bitte der Tageszeitung

02.03.2015

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Kaffeenachmittag, Auf den deutschen Spuren in
St. Petersburg, Referent: Pfarrer Born

03.03.2015

AWO Ostwennemar
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Auskunft:
H. Querbach, Telefon: 02381/23694 (weiterhin: 10.03., 17.03., 24.03.)

03.03.2015

AWO Ostwennemar
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft:
H. Querbach, Tel. 02381/23694 (weitere Termine: 10.03., 17.03., 24.03.)

04.03.2015

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
(weitere Termine: 18.03. und 25.03.)

05.03.2015

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

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 81671

10.03.2015

AWO Ostwennemar

9 Uhr, Frühstück für Mitglieder / Gäste Schützenhalle Mennenkamp

10.03.2015

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Treffen, Bunter Nachmittag
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

21.03.2015

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Frühlingsveranstaltung, Begegnungsstätte Werries,
Anmeldung: M Biermann, Tel.: 02381/486139

25.03.2015

DRK-Senioren-Stift Mark

Ostermarkt mit Verkauf v. Dekorationen / selbstgemachten Leckereien

26.03.2015

AK „Offene Altenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 3,00 €

26.03.2015

Caritas-Konferenz St. Georg /
St. Agnes, Pfarrheim St. Georg

15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. Kaffeetrinken, das Programm entnehmen Sie bitte der Tageszeitung

Hamm-Pelkum

05.01.2015

Bürgeramt Pelkum,
Kamener Str. 177, Zi. 026

10– 12 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/ Altenhilfe, Gesprächspartnerin: M. Foschepoth (weiterhin jeweils montags)

06.01.2015

AWO/Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142, Gebühr: 3,00 €, „Auf den Spuren der Heiligen Drei Könige“

08.01.2015

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

14.01.2015

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Mit Zufriedenheit ins neue Jahr, Rückschau 2014 – Planung 2015 (Vorschau)

15.01.2015

AWO Pelkum/Fatih Moschee/
Altenhilfe

14 Uhr, Kreative Hände, Strick und Häkelgruppe für Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis im Lebenspunkt Pelkum, Gruppenraum im Erdgeschoss (weiterhin jeden 3. Do. i.M.)

20.01.2015

AWO/Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel im Lebenspunkt Pelkum, Heinrichstr. 10, Reisevortrag über Südafrika, Gebühr: 3 €

21.01.2015

SV Deutschland OV Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück, Casino, Wielandstraße (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

03.02.2015

AWO/Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel im Haus Sundern „Wir feiern den Winterausklang“, Gebühr: 3,00 €

05.02.2015

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

11.02.2015

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Geschichten, Gedichte und Lieder zum Winter

17.02.2015

AWO/Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel im Lebenspunkt Pelkum, „Fastnacht-dienstag – Wir feiern den letzten närrischen Tag“, Gebühr: 3,00 €

27.02.2015

AG Seniorenarbeit
Hamm-Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück für Jung und Alt, Ev. Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181

03.03.2015

AWO/Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel im Haus Sundern „Wir spielen Bingo“, Gebühr: 3,00 €

05.03.2015

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe und Bingo für alle, Casino

11.03.2015

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Wir säen um zu ernten – Feld- und Gartenarbeit gestern und heute

17.03.2015

AWO/Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel im Lebenspunkt Pelkum, Gedächtnis- und Ratespiele zum Thema Farben, Gebühr: 3,00 €

31.03.2015

AWO/Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel im Haus Sundern, "Osterfeier mit Gedichten und Liedern", Gebühr: 3,00 €

Hamm-Herringen

05.01.2015

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück / Altenhilfe

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

05.01.2015

SV Deutschland OV Herringen

15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, „Alter Bauhof - Kleiner Saal -“ (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

06.01.2015

AWO – OV Herringen

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

06.01.2015

SV Deutschland OV Herringen

15.00 Uhr, Frauengruppe, Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat)

07.01.2015

Knappenverein „Einigkeit“ Herringen

15 Uhr, Bingo, Kartenspiele, Berichte über Neuigkeiten, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1 (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

08.01.2015

AWO – OV Herringen

14.00 Uhr, Handarbeitsgruppe, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Donnerstag)

11.01.2015

Ev. Altenzentrum St. Victor

15 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Schlager der 40er Jahre

14.01.2015

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria

14.01.2015

Caritaskonferenz Heilig Kreuz

15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Singen mit Herrn Krüper, Michaelsheim

16.01.2015

Trägerverein Bauhof Herringen

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

25.01.2015 Caritas Altenheim St. Josef	11.30 Uhr, Neujahrsempfang mit dem Gitarrenkreis Heilig Kreuz in der Cafeteria
25.01.2015 Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé, Einlass: 14.30 Uhr, Alter Bauhof, Großer Saal
28.01.2015 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria (weiterhin jeden letzten Mittwoch im Monat)
31.01.2015 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Klöncafé, Cafeteria (weiterhin jeden letzten Sa. i.M.)
02.02.2015 AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück/Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrum St. Victor, Beitrag 3,00 €
04.02.2015 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)
08.02.2015 Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Frauenchor de Wendel
08.02.2015 Ev. Altenzentrum St. Victor	15 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Waffel-Nachmittag
11.02.2015 Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15Uhr, Seniorennachmittag, Karnevalsfeier, Michaelsheim
22.02.2015 Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé, Einlass: 14.30 Uhr, Alter Bauhof
02.03.2015 AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €
05.03.2015 Trägerverein Bauhof Herringen	14.00 Uhr, Grüner Markt, Alter Bauhof
08.03.2015 Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Chorkonzert mit dem Chor de Wendel, Cafeteria
11.03.2015 Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Michaelsheim
15.03.2015 Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, G. Goodigde am Keyboard
22.03.2015 Caritas Altenheim St. Josef	15.00 Uhr, Gottesdienst in der Hauskapelle anlässlich des Patronatsfestes, anschließend gemeinsames Kaffeetrinken

29.03.2015

Trägerverein Bauhof Herringen

15.00 Uhr, Tanzcafé, Einlass: 14.30 Uhr, Alter Bauhof

Hamm-Westen

05.01.2015

KAB St. Bonifatius
Lange Str. 193

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

07.01.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Seniorenkreis St. Paulus

15.00 Uhr, Wir besuchen die Krippen im Pastoralverbund Hamm-Westen, Treffpunkt: Abbé-Stock-Haus

18.01.2015

Freundeskreis Pro Apostel-
zentrum e. V., Dortmunder Str. 63

15.00 Uhr, Apostel-Café (weiterhin jeden 3. Sonntag i.M.)

22.01.2015

AK „Seniorenarbeit im
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Seniorenzentrum St. Bonifatius,
Bonifatiusweg 14, Gebühr: 3,00 €

01.02.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café-Jupp, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 9 a

04.02.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Seniorenkreis St. Paulus

15.00 Uhr, Taschendiebstähle u. a., Referent: Herr Turwitt,
Abbé-Stock-Haus

26.02.2015

AK „Seniorenarbeit im
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Pfarrheim St. Bonifatius,
Lange Straße 193, Gebühr: 3,00 €

01.03.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café-Jupp, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 9 a

02.03.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“

04.03.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Seniorenkreis St. Paulus

15.00 Uhr, Besinnungsnachmittag zur Fastenzeit
Abbé-Stock-Haus

26.03.2015

AK „Seniorenarbeit im
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Abbé-Stock-Haus, Güntherstr. 26,
Gebühr: 3,00 €

Hamm-Norden

06.01.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

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

07.01.2015

ZwAR-Holzgruppe, Werkraum
der Karlschule, Westberger Weg

15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren, Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)

07.01.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria-Königin, Kontakt:
Fr. L. Wieland, Tel.: 6 37 17 (weitere Termine: 04.02. und 04.03.)

08.01.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

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

08.01.2015

AG „Seniorenarbeit im Hammer
Norden“ - Junge Senioren -

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

12.01.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str.,
Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33 (weiterhin jeweils mo)

22.01.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

10 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, W.-Glaubitz-Zentrum,
Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33 (weiterhin: 26.02. und 26.03.)

19.02.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

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

12.03.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

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

Bockum-Hövel

02.01.2015

Ludgeristift „An der Kreuz-
kirche“ Hammer Str. 138

15.30 Uhr, Rhythmus mit Trommeln, Musikrunde mit Instrumenten
(weiterhin jeder 1. Freitag im Monat)

06.01.2015

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., 20.01., 24.01. und 29.01.)

06.01.2015

Begegnungsstätte „Haus der Be-
gegnung“, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 Uhr, Herzlich willkommen zum Kaffeeklatsch für Jedermann,
Cafeteria (weiterhin dienstags)

07.01.2015

Begegnungsstätte „Haus der Be-
gegnung“, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“
(weiterhin jeweils mittwochs bis freitags)

07.01.2015

Begegnungsstätte „Haus der Be-
gegnung“, Friedrich-Ebert-Str.

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

09.01.2015 Begegnungsstätte „Haus der Begegnung“, Friedrich-Ebert-Str.	10.00 - 11.30 Uhr, Kostenlose Laptop- und Internet-Sprechstunde Altenhilfe, Kontakt: Karin Berheide (weiterhin wöchentlich freitags)
09.01.2015 Begegnungsstätte „Haus der Begegnung“, Friedrich-Ebert-Str.	9.30 – 11.30 Uhr, Kreativgruppe, Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-67 34
12.01.2015 Begegnungsstätte „Haus der Begegnung“	10.00 – 12.00 Uhr, Literatur um 10, Kontakt: K. Berheide (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
15.01.2015 Kirchengem. Christus-König / St. Stephanus / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734
19.01.2015 Ludgeristift „An der Kreuz- kirche“ Hammer Str. 138	15.00 Uhr, Offene Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri-Stift, Cafeteria
22.01.2015 Ludgeristift Hövel Ermelinghofstr. 18	17.30 Uhr, Ehrenamtliches Dankeschön, Treffpunkt
23.01.2015 Begegnungsstätte „Haus der Begegnung“	9.30 - 11.30 Uhr, Kreativgruppe, Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734 (weiterhin 14täglich)
25.01.2015 Ludgeristift Bockum	10.30 Uhr, Frühschoppen, Cafeteria
26.01.2015 Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.30 Uhr, Es war einmal – eine Kiste voller Märchen und Erinnerungen, Cafeteria (weiterhin jeden letzten Mo. i.M.)
29.01.2015 Ludgeristift Hövel	15.00 Uhr, Beschwingt mit Musik mit Herrn Cier
30.01.2015 Ludgeristift „An der Kreuzkirche“	15.30 Uhr, Musikrunde mit Herrn Cier
03.02.2015 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., 17.02., 21.02. und 26.02.)
05.02.2015 Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Treffpunkt: Ludgeri-Stift Hövel, 3 €
12.02.2015 Ludgeristift Bockum, Südgeist 1a	15.11 Uhr, Karnevalsauftakt, Ludgeri-Stift Bockum feiert Altweiber
16.02.2015 Ludgeristift „An der Kreuzkirche“	15.30 Uhr, Schunkelnachmittag am Rosenmontag, Cafeteria

16.02.2015

Ludgeristift Bockum,
Südgeist 18

15.00 Uhr, Die Narren sind los, Seniorenstift Bockum feiert
Rosenmontag, Wintergarten

19.02.2015

Kirchengem. Christus-König/
St. Stephanus/ Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim St. Stephanus,
Stephanusplatz 3, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734

26.02.2015

Ludgeristift Hövel

15.30 Beschwingt mit Musik mit Herr Cier

27.02.2015

Ludgeristift
„ An der Kreuzkirche“

15.30 Uhr, Musikrunde mit Herrn Cier

03.03.2015

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: 07.03., 12.03., 17.03., 21.03. und 26.03.)

04.03.2015

Ludgeristift Bockum

15.00 Uhr, Reimemaschine – Reime und Gedichte gestalten den
Nachmittag

05.03.2015

Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Treffpunkt: Ludgeri-Stift Hövel, 3 €

16.03.2015

Ludgeristift,
„An der Kreuzkirche“

Ab 10.00 Uhr, Modeverkauf, 15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee
und Kuchen in der Cafeteria

19.03.2015

Kirchengem. Christus-König/
St. Stephanus / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim Christus-König,
Eichstedtstr. 44, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734

19.03.2015

Ludgeristift Hövel

15.00 Uhr, Beschwingt mit Musik mit Herrn Cier

26.03.2015

Ludgeristift, Hövel
Ermelinghofstr. 18

Ab 10.00 Uhr, Modeverkauf, 15.00 Uhr,
Modenschau mit Kaffee und Kuchen im Treffpunkt

27.03.2015

Ludgeristift
„An der Kreuzkirche“

15.30 Uhr, Musikrunde mit Herrn Cier

30.03.2015

Ludgeristift Bockum,
Südgeist 1 a

15.00 Uhr, Ab 10.00 Uhr, Modeverkauf, 15.00 Uhr,
Modenschau mit Kaffee und Kuchen im Wintergarten

Hamm-Heessen

05.01.2015

Junge Senioren St. Josef

8.45 Uhr, Treffen im Maximare zur Wassergymnastik
(weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)

05.01.2015 SV Deutschland OV Heessen	15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte am Kappenbusch“ (weiterhin alle 4 Wochen montags)
06.01.2015 Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
06.01.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerdienst Heessen
07.01.2015 ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. Neujahrsempfang im Pfarrheim, Anmeldung bei C. Kramer, Tel. 6 08 64 oder M. Trockel, Tel. 48 1992
07.01.2015 ZwAR-Holzgruppe, Werkraum der Karlschule, Westberger Weg	15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren, Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)
11.01.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Neujahrsansprache des Geschäftsführers J. Jörger mit musikalischem Rahmenprogramm
12.01.2015 ev. und kath. Kirchengemeinde/ Stadt Hamm / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
12.01.2015 Senioren- und Demenz- Tagesbetreuung, Hülseistr. 37	18.00 Uhr, Treffen für Angehörige von Personen mit Demenz – TrAPeDz (Anmeldung nicht erforderlich)
13.01.2015 ZwAR-Basisgruppe 2	15.00 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Di. i.M.)
13.01.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
14.01.2015 Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde
17.01.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee
18.01.2015 Seniorenheim St. Stephanus	ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld (weiterhin 14tägig)
19.01.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising
21.01.2015 Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6

21.01.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
27.01.2015 Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)
29.01.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Basteln mit den Pfadfindern (weiterhin jeden 4. Mi im Monat)
31.01.2015 Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen
03.02.2015 Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.
03.02.2015 VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
04.02.2015 ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Wir feiern Karneval, Ende ca. 18.00 Uhr mit gemeinsamen Abendessen (Anmeldung bei C. Kramer, Tel. 60864 o. M. Trockel, Tel. 481992)
09.02.2015 ev. und kath. Kirchengemeinde/ Stadt Hamm / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
09.02.2015 Senioren- und Demenz- Tagesbetreuung, Hülseistr. 37	18.00 Uhr, Treffen für Angehörige von Personen mit Demenz – TrAPeDz, Vortrag zum Thema Medikation bei Demenzerkrankung (Anmeldung und Info: E. Bieker, Tel.: 02381/36497)
11.02.2015 Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde
12.02.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Weiberfastnacht mit Live-Musik
16.02.2015 Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Karnevalsfeier mit Live-Musik
17.02.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Danke-Schön-Nachmittag
18.02.2015 Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
23.02.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Kartoffelschälaktion mit anschl. Reibeplätzchenessen
28.02.2015 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee

03.03.2015

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

03.03.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerdienst Heessen

03.03.2015

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof

04.03.2015

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Wohnen in Heessen, Referent: Herr Niemann (Anmeldung bei C. Kramer, Tel. 6 08 64 oder M. Trockel, Tel. 48 1992)

07.03.2015

Junge Senioren St. Josef

25 Jahre Junge Senioren

09.03.2015

ev. und kath. Kirchengemeinde/
Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €

09.03.2015

Senioren- und Demenz-Tages-
betreuung, Hülseistr. 37

18.00 Uhr, Treffen für Angehörige von Personen mit Demenz – TrAPeDz (Anmeldung nicht erforderlich)

11.03.2015

Seniorenheim St. Stephanus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde

14.03.2015

Seniorenheim St. Stephanus

10.00 Uhr, Frühschoppen

18.03.2015

Familienzentrum St. Theresia /
Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 €
Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6

19.03.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising

23.03.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Kartoffelschälaktion mit anschl. Reibeplätzchenessen

28.03.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee



**Wir wünschen unseren
Bewohnern und
ihren Angehörigen ein
gesegnetes Weihnachtsfest
und ein frohes neues Jahr!**



Haus von Thünen, Von-Thünen-Str. 57a, Hamm-Westtünnen



Haus Selmigerheide, Wilhelm-Näbe-Str. 4, Hamm-Wiescherhöfen



Haus am Erlöserzentrum, Schleppegg 59, Hamm-Süd



Jakobushaus, Kamener Str. 181a, Hamm-Pelkum



Haus am Markt, Amtsstr. 6, Hamm-Heessen

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



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



**NOCH FREIE WOHNUNGEN
IM BETREUTEN WOHNEN**

Wir bieten 80 Bewohnern ein gemütliches und liebevolles Zuhause.
80 große Einzelzimmer, verteilt auf 8 familiäre Wohngruppen.

**NOCH FREIE
PFLEGEPLÄTZE IM
STATIONÄREN BEREICH**

Unser Pflegeangebot

- > stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege
- > professionelle Pflege für an Demenz erkrankte Menschen

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen unverbindlichen Beratungstermin.
Rufen Sie uns einfach an unter der Telefonnummer: 02381/97 213-0.

PHÖNIX HAUS SUNDERN

Kamener Str. 142 · 59077 Hamm
Tel. 0 23 81/97 213-0 • sundern@phoenix.nu
www.phoenix.nu

