

Spaziertreff in Pelkum
Seite 6

Klangkosmos:
Von exotischen
Instrumenten bis hin
zu heimischem Gesang
Seite 8/9

Bürgerforum
in Herringen
Seite 14

Wie wollen wir
im Alter leben?
Quartierstour und
-forum in Hamms
südlicher Innenstadt
Seite 22/23



Das Fenster

Zeitschrift für ältere
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2016

Angst vorm Renovieren?!



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?

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



— Evangelisches Perthes Werk e.V. —

— Kompetenz in Sachen Pflege —



Ev. Altenhilfezentrum St. Victor

An den Kirchen 2
59077 Hamm-Herringen
Tel. (02381) 30311-0
Fax (02381) 30311-118
st-victor.hamm@pertheswerk.de



Perthes-Haus

Ludwig-Teleky-Straße 8
59071 Hamm
Tel. (02381) 98012-0
Fax (02381) 98012-233
pertheshaus.hamm@pertheswerk.de



In der angenehmen und großzügigen Atmosphäre unserer Häuser fühlen sich die Mitbewohnerinnen und Mitbewohner wohl. Wir bieten individuelles Wohnen sowie professionelle Pflege und Betreuung.

www.pertheswerk.de



Grußwort des Oberbürgermeisters

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
sehr geehrte Damen und Herren!

Das Jahr 2015 geht langsam zu Ende. Zwölf sehr ereignisreiche Monate liegen fast wieder hinter uns.

Ich hoffe, dass sich viele Ihrer Wünsche und Erwartungen erfüllt haben – und dass Sie voller Hoffnung und Zuversicht auf das Jahr 2016 blicken können.

Die Großstadt Hamm hat in diesem Jahr ihren 40. Geburtstag gefeiert.

40 Jahre Großstadt Hamm bedeutet insbesondere: Zusammenwachsen vorher selbständiger Gemeinden, Abschied vom Bergbau, Strukturwandel, Entwicklung zur Hochschulstadt, aber auch die Gestaltung des demografischen Wandels.

Die Fragen des demografischen Wandels begleiten auch uns in Hamm über alle Altersklassen hinweg. Projekte wie „Kein Kind zurücklassen“ sowie die in 2015 beschlossenen Konzepte „Wohnen und Pflege 2025“ und „Älterwerden in Hamm“ geben entsprechende Antworten. Bei der Umsetzung dieser Konzepte kann die Stadt Hamm wie schon in der Vergangenheit auf Ihre geschätzte Mitwirkung und Mithilfe zählen. Zahlreiche Seniorinnen und Senioren wie auch der neu konstituierte Seniorenbeirat nutzten bereits die in den Stadtbezirken durchgeführten „BürgerForen“, um konkrete Vorschläge zu machen und sich zu engagieren.

Dass der demografische Wandel allerdings kein abschließend planbarer Prozess ist, hat uns besonders in diesem Jahr der Zuzug einer großen Zahl von Flüchtlingen auch nach Hamm gezeigt. Die Unterbringung und Betreuung der zugewiesenen Flüchtlinge stellt an die Stadt Hamm hohe Anforderungen; jedoch bietet der Zuzug der überwiegend jüngeren Menschen auch eine große Chance für die Stadt Hamm, wenn es gelingt, diese Menschen gut und schnell in die städtische Gesellschaft und insbesondere auch die Schulen und den Arbeitsmarkt zu integrieren.

Auch hierbei ist die Stadt Hamm auf das Mitwirken aller Bürgerinnen und Bürger angewiesen. Aber ich bin mir sicher, dass wir das schaffen werden und das große ehrenamtliche Engagement in unserer Stadt Hamm wird uns dabei eine große Hilfe sein.

„Hamm zeigt Herz“ – das beweist sich immer wieder in allen Bereichen des täglichen Lebens und dafür bedanke ich mich bei allen ehrenamtlich in der Stadt Hamm Tätigen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne Adventszeit, ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest sowie ein glückliches und gesundes Jahr 2016.

Ihr
Thomas
Hunsteger-Petermann

Inhalt

Spaziertreff in Pelkum	6
Die Bezirksbücherei Herringen stellt sich vor	7
Klangkosmos: Von exotischen Instrumenten bis hin zu heimischem Gesang	8/9
Sorgen und Nöte – gestern und heute	10/11
Mit dem Deutschen Roten Kreuz umsorgt in den Urlaub fahren	12
Stadttaubenprojekt	13
Bürgerforum in Herringen	14/15
Das Gesundheitsamt informiert Die innere Uhr: Wie wir wirklich ticken...	16/17
Schwerhörigkeit – eine unsichtbare Behinderung	18/19
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	20
Gesundheitsverbund Hamm: Neue Fachzentren bündeln medizinische Kompetenzen	22
Generationenaustausch dank Taschengeldbörse: Junge Menschen helfen im Haushalt und Garten	27
Theres und das Weihnachtsgeschenk	28
Wie wollen wir im Alter leben? Quartierstour und -forum in Hamms südlicher Innenstadt	29
Termine/Veranstaltungshinweise	31-45
Zertifizierungsprüfung nach Kneipp als erste anerkannte Senioreneinrichtung in Hamm	46



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

rückblickend ein vergangenes Jahr zu betrachten, heißt Resümee zu ziehen, zu betrachten, zu deuten und abschließend zu bewerten. Was war gut, was lebendig und schön? Was dagegen weniger gut oder erfolgreich, vielleicht sogar schmerzhaft? Wie hat sich das Jahr entwickelt und gibt es Dinge, die das abgelaufene Jahr bestimmen, die wir aber zu Jahresbeginn noch gar nicht im Blick hatten?

Der große Strom an Flüchtlingen, die aus Angst vor Terror, Krieg und Vertreibung zu uns gekommen sind, ist rückblickend sicher das bedeutendste gesellschaftspolitische Thema. Dass sie hier angekommen sind zeigt uns, wie sehr die Welt zusammenrückt.

Wir befinden uns gerade im Advent. Advent bedeutet Ankunft. Ursprünglich entsprach der Begriff Advent dem griechischen Begriff für „Erscheinung“ und bedeutete im Römischen Reich Ankunft, Anwesenheit, Besuch eines Amtsträgers, insbesondere die Ankunft von Königen oder Kaisern. Dieses Wort übernahmen die Christen, um ihre Beziehung zu Jesus Christus zum Ausdruck zu bringen.

Aber wussten Sie, dass der Advent ursprünglich eine geschlossene Zeit der Stille, eine Fastenzeit war, die auf die Tage zwischen dem 11. November und dem ursprünglichen Weihnachtstermin, dem Fest der Erscheinung des Herrn am 6. Januar, festgelegt war? Davon ist heutzutage so rein gar nichts

mehr zu spüren, begegnen uns doch jährlich pünktlich zum 1. September aufs Neue Dominosteine, Spekulatius und Marzipankartoffeln... Der Grund für die unterschiedliche Länge der Adventszeit (im Gegensatz zur Fastenzeit, die eine feste Länge hat) liegt in der Tatsache, dass der Beginn an einen Sonntag gebunden ist, das Ende aber einen Montag, den 24. bzw. 25. Dezember. So werden dadurch 2017 der vierte Advent und Heiligabend gemeinsam auf einen Sonntag fallen.

Ihnen allen wünschen wir ein frohes, gesegnetes und besinnliches Weihnachtsfest und ein schönes und gesundes Jahr 2016!

■ Die Redaktion

Impressum

Herausgeber:

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

Auflage: 6.000
Im Dezember 2015
Ausgabe 1/2016

Redaktionsmitglieder:

U. Halbe, J. Halbe,
A. Isenberg-Pfützenreuter

Titelbild:

Thorsten Hübner

Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.
N. Pake,
Tel.: 0 23 81 / 37 77 22
pake@hamm-magazin.de

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration
Herr Andreas Pieper
Frau Petra Rasche
Tel.: 02381/17-6761
02381/17-6731
Fax: 02381/17-2956
E-Mail:
pieper@stadt.hamm.de
raschep@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de

Spaziertreff in Pelkum



Seit dem 16. September bietet das Amt für Soziale Integration/Altenhilfe in Kooperation mit der Bewegungspädagogin Wiebke Barthel in Pelkum einen Spaziertreff an. Jeden Mittwoch um 11 Uhr starten wir dort gemeinsam am Pelkumer Platz zum Spaziergang: „Meistens laufen wir ver-



schiedene Strecken durch das Kirchspiel“, so Wiebke Barthel, Bewegungspädagogin. Zwischendurch zeigt Wiebke Barthel kleine Übungen zur Verbesserung der Gangsicherheit und zur Stärkung der Bein- und Rumpfmuskulatur.

Die Teilnehmer sind begeistert: „Der Herbst hat begonnen, die Tage werden kürzer, kälter und dunkler. Ein Grund mehr, sich vor dem Mittag mit einem Spaziergang etwas Gutes zu tun“, meint Anneliese Gartmann. „Gehen ist des Menschen beste Medizin“, sagte schon Hippokrates. Gehen entschleunigt und entspannt wie Recht er doch hat. Gehen ist die natürlichste Form der Bewegung und jedem vertraut. „Ich gehe gerne spazieren, aber ungern alleine“, sagt Ursula Maaskersting. Und weil die rüstige 72jährige weiß, wie wichtig Bewegung an der frischen Luft ist, nimmt sie sogar die Fahrt von Herringen nach Pelkum in Kauf. Das befürwortet auch die Teilnehmerin Erika Hüsken: „Die Spaziergruppe ist ein schönes Angebot“, sagt die Witwe. Ihr seien vor allem Gemeinschaft und Austausch wichtig. Bewegung ist halt längst nicht alles. Auch das Plaudern miteinander spielt eine



große Rolle. Die Gruppe geht in gemächlichem Tempo eine Stunde lang spazieren, mit genügend Luft für nette Gespräche und bei jedem Wetter. Die Teilnahme an den Spaziergängen ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auch Personen, die auf einen Rollator angewiesen sind, können daran



teilnehmen und sind herzlich eingeladen.

Also, worauf warten Sie, los geht's! Den inneren Schweinehund überwinden und zum Treff kommen! Am 13. Januar 2016 starten wir wieder - genießen Sie die frische Luft und nette Gesellschaft.

■ Martina Foschepoth

Die Bezirksbücherei Herringen stellt sich vor



Bücherei – an was denken Sie da? Natürlich: Bücher! Das ist auch heute, im Zeitalter des Internets und der digitalen Medien, noch richtig. Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an Krimis, historischen Romanen, Liebesromanen, Familienromanen, Biographien, Sachbüchern und vielem mehr an! Darüber hinaus können Sie bei uns unter anderem auch Hörbücher, Zeitschriften, Filme und Spiele ausleihen.

Aber wussten Sie, dass unsere Bezirksbücherei Herringen noch viel mehr ist, als eine Ausleihstation für Bücher und CDs? Wir verstehen uns als Treffpunkt und Aufenthaltsort, an dem Sie, gerne auch gemeinsam mit Freunden und Bekannten, Ihre Freizeit verbringen können! Sei

es um Bücher zu lesen oder auch um an Veranstaltungen teilzunehmen. Seit Ende September gibt es z.B. einen Handarbeitskurs: Jeden Donnerstag ab 16 Uhr wird unter der kundigen Anleitung von Elisabeth Niggemann, Silke Malassa, Katrin Bansen und Anna-Maria Himmeröder gehäkelt und gestrickt.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen. Die Teilnahme ist in jedem Falle kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich!

Neben diesen „Freizeitangeboten“ findet in der Bezirksbücherei Herringen mittwochs auch die Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration / Altenhilfe von 10.00 bis 12.00 Uhr (geleitet von Frau Anna-Maria Himmeröder) statt. Frau Himmeröder bietet eine allgemeine Beratung für Seniorinnen und Senioren an, z.B. gibt sie Hilfestellung bei der Beantragung und Vermittlung sozialer Leistungen, berät in Konfliktsituationen oder hilft, neue Kontakte zu knüpfen.

In unseren Räumlichkeiten stehen auch zwei Computer für Sie bereit, mit denen Sie im Internet surfen oder auch Briefe schreiben können.

Hierzu sind zwei Drucker angeschlossen.

Haben wir Interesse geweckt? Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei! Unsere Öffnungszeiten sind Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 14.30 bis 18.00 und Mittwoch von 09.00 bis 12.00.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- Christian Hüttemann
Leiter der Dezentralen Einrichtungen
- Katharina Franz
Leiterin der Bezirksbücherei Herringen

■ Bild Mitte:
© lagom – Fotolia.com



Klangkosmos: Von exotischen Instrumenten bis hin zu heimischem Gesang

Die neue Klangkosmos-Spielzeit nimmt die Besucher in die verschiedensten Ecken der Welt mit, gibt akustisch und visuell Einblicke in fremde Musikkulturen. Die einzelnen Reiseziele spannen eine Brücke zwischen Moderne und musikalischer Erbe der Künstler. Zu hören sind moderne Barden, faszinierende Instrumente, brillante Polyphonie, kurz: „oafach guade Musik“. Neu in dieser Saison ist die etwas spätere Anfangszeit: alle Konzerte beginnen um 18 Uhr in der Lutherkirche. Der Eintritt ist wie immer frei.

19. Januar 2016

UlaşÖzdemir&MustafaKılçık
(Türkei)

Traditionell und doch zeitgenössisch: Moderne Barden der alevitischen Musik

Die Türkei ist ein beliebtes Urlaubsland. Musik ist hier allgegenwärtig, gern wird man auf Märkten, in Taxis und Bussen beschallt.

Ulaş Özdemir und Mustafa Kılçık kommen aus der Provinz Kahramanmaraş. Sie präsentieren ein Repertoire traditioneller und zeitgenössischer Musik der alevitischen Kulturtradition. Mit ihrer respektvollen Sicht geben die beiden Musiker tiefe Einblicke in die historische Aufführungspraxis ihrer anatolischen Kultur. Gleichzeitig entwickeln sie



diese Traditionen in ihren eigenen Stücken weiter. Beide Musiker nutzen verschiedene Instrumente, die alle zur großen Lautenfamilie gehören wie Cura, Bağlama, Dede Sazı und Ruzba.





16. Februar 2016

Chacombo (Peru)

Klangvolles aus der Música Criolla: afro-peruanische und schamanische Lieder

Die Musik der Anden ist bei uns hauptsächlich durch die charakteristischen Panflöten der meist mit Ponchos bekleideten Folkloregrup-



pen bekannt - doch jenseits von „El Condor Pasa“ gibt es noch weit vielfältigere Rhythmen und Volksmusiken zu entdecken. Peru ist schon landschaftlich gesehen sehr ungewöhnlich.

Die Küstenebene ist wüstenartig und trocken, stark vom Bergbau geprägt – doch genau hier findet sich die

Wiege der afroperuanischen Kultur. Über die Traditionen dieses Bevölkerungsteils ist nur wenig bekannt, obwohl diese die kulturelle Entwicklung des Landes maßgeblich beeinflusst und einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Kreolisierung der heutigen peruanischen Nation geleistet hat.

Das Quartett „Chacombo“ bringt seit fast 20 Jahren afroperuanische Stücke und Rhythmen für alle Musikbegeisterten auf die Bühne.

Text: Kordula Lobeck de Fabris und Kulturbüro

15. März 2016

Ontrei (Finnland)

Finnischer Folk: Eine musikalische Zeitreise mit Kantele (Zither) und Jouhikko (Leier)

Nur ein wenig kleiner als Deutschland, aber nur ganz dünn besiedelt: Finnland im hohen Norden ist ein stilles Land, eher flach, aber mit zahlreichen Seen gesegnet (über 180.000) – was den Beinamen „Land der tausend Seen“ eindrucksvoll illustriert.

Väinämöinen ist in der finnischen Mythologie ein alter Zaubersänger, der der Sage nach die allererste Kantele

baute – aus dem Kiefer eines gigantischen Hechts, aus dessen Zähnen er die Wirbel schuf, die Saiten waren hingegen aus Rosshaar. Heute gilt das Zupfinstrument, eine kastenförmige Zither, als Nationalinstrument Finnlands.

Timo Väänänen und Rauno Nieminen, die die traditionellen Musikkulturen und typischen Instrumente ihrer Heimat kennen wie ihre eigene Westentasche, laden ein zu einer Zeitreise: in die Vergangenheit zu den urtümlichen Klängen der nordischen Hemisphäre, aber auch in die Zukunft zu ungeahnten musikalischen Dimensionen.

■ Meike Richter
Kulturbüro



Sorgen und Nöte – gestern und heute



Die beiden Frauen auf dem Foto aus der Vergangenheit blicken in die Kamera, geben mir auch heute noch das Gefühl, mich anzusehen, sozusagen über eine sechzigjährige Zeitreise hinweg. Der älteren der beiden sieht man ihre Traurigkeit und Verzweiflung an, bei genauerem Hinsehen klingt aber auch etwas Hoffnung durch den Blick. Die jüngere Frau sieht sehr traurig in die Kamera, von Hoffnung oder Hoffnungsschimmern keine Spur, höchstens von Fragen an die ungewisse Zukunft.

Das Foto, um das es mir hier geht, befindet sich in unserem Familienbesitz. Die ältere der beiden Frauen auf dem Bild ist meine Groß-

mutter, die jüngere meine Mutter. Das Foto müsste nach meinen Nachforschungen etwa 1953 entstanden sein, demzufolge war meine Großmutter damals 54 Jahre alt und damit so alt wie ich heute und meine Mutter 17. Entstanden ist die Aufnahme im Barackenlager Norden-Tidofeld in Ostfriesland, wo sie nach der Vertreibung aus Schlesien etwas acht Jahre lang gelebt haben.

Die Geschichte meiner Familie mütterlicherseits in Kurzform: mein Großvater war bereits 1944 im familiären Heimatort Reichenstein in Niederschlesien verstorben, die älteste Schwester meiner Mutter seit dem 06. Mai 1945 vermisst. Sie war in

einem Kurort in der Nähe in Anstellung in einem Haushalt, später konnte nachgeforscht werden, dass sie dort aufgebrochen war, um nach Hause zu kommen, aber sie kam nie dort an. Auch Nachforschungen in späterer Zeit haben nichts ergeben.

Meine Mutter hat mir, als ich es begreifen konnte, gesagt, dass es für meine Oma auf der einen Seite schlimm war davon auszugehen, dass ihre älteste Tochter tot ist, aber das Schlimmste war, dass sie nicht wusste, was geschehen war. Die andere Schwester meiner Mutter landete aus Gründen, die ich nie erfahren habe, in der Sowjetischen Besatzungszone und lebte später in der DDR, wo





sie 1966 gestorben ist, ohne dass sich Mutter und Tochter jemals noch einmal wieder-gesehen hätten.

Und dann das Bild: meine Oma und meine Mutter etwa 1953 im Barackenlager, wo sie Zuflucht und erstes Zuhause hatten nach der Vertreibung aus Schlesien 1946.

Meine Großmutter mit dem Blick, aus dem trotz aller Schicksalsschläge auch leise Hoffnung durchzuschimmern scheint, meine Mutter mit dem Blick, aus dem nur Traurigkeit spricht und wohl auch die Frage, wie es wohl weitergehen wird in ihrem noch so jungen Leben.

Warum das Bild für mich eine so besondere Bedeutung hat, dass ich darüber sogar diesen Text schreibe, möchten Sie jetzt vielleicht wissen. Jede Familie hat ihr oft arges Schicksal zu tragen und gerade in der hier in Rede stehenden Zeit haben viele Menschen Bitteres und Leidvolles ertragen müssen. So eben auch meine Familie; bisher also nichts Unge-wöhnliches - aber gleichzeitig hat mich dieses eine besondere Bild auch Demut gelehrt und Dankbarkeit.

Irgendwann ging es mir nicht gut, ich hatte einen

furchtbaren und stressigen Tag und es war alles so, wie man es sich nicht wünscht. Dann kam ich auf die Idee, dass meine Frau und ich abends essen gehen könnten und ich überlegte, ob wir in ein China-Restaurant gehen sollten, in eine Pizzeria oder in ein griechisches Lokal – bis mir dann dieses Bild wieder einfiel, das ich kurz davor noch in der Hand hatte.

Das Bild und die Berichte davon, wie meine Mutter und meine Großmutter hungern mussten und kaum etwas zu essen hatten während der Zeit im Lager. Wie meine Großmutter zu den Bauern in der Umgebung ging, um etwas zu Essen zu erbetteln und wie es immer hieß, dass meine Mutter am Tag ihrer Kommunion noch nicht einmal eine Scheibe Brot hatte. – Da plötzlich wurde ich demütig und habe begriffen, welche Luxussorgen ich heute doch manchmal habe, wie gut es mir geht im Vergleich zu meinen Vorfahren nur eine Generation vor mir.

Über junge Frauen, die heute siebzehn Jahre alt sind, kommt zu mir ein Bild herüber, dass es ihnen im Wesentlichen um Spaß und Party geht, darum, modische Markenkleidung zu bekommen und zu tragen und um

Dinge, die mit Kosmetik und Hairstyle verbunden sind.

Ob es tatsächlich so ist, kann ich nicht objektiv beurteilen und vielleicht tue ich mit diesem Vorurteil auch vielen jungen Menschen Unrecht. Aber im Grunde meines Herzen gönne ich es ihnen, dass es ihnen so gut geht und sie nicht solche Sorgen haben müssen, wie das bei meiner Mutter in diesem Alter der Fall war. Und dass es Frauen, die heute Mitte fünfzig sind, besser geht als meiner Großmutter. Solche Sorgen und Nöte sollte kein Mensch mehr haben müssen.

Und gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit denke ich daran, wie wohl Weihnachten im Barackenlager gewesen sein mag. Weihnachten in großer eigener persönlicher Not und mit der Verkündung der Hoffnungsbotschaft für die Menschen.

Am Heiligen Abend in diesem Jahr werde ich mich besonders lieb an meine Mutter und mein Oma erinnern.

■ Jürgen Halbe

■ Bildquellen:
oben: Thorsten Hübner
links unten:
Kurt Gutternigg / pixelio.de

Mit dem Deutschen Roten Kreuz umsorgt in den Urlaub fahren



Mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Hamm e.V. (DRK) fahren Ältere und Menschen mit leichtem Handicap sicher und bequem in die Ferien.

Die Leitgedanken der angebotenen Reisen sind:

Das Leben wieder lebenswerter machen; in Gesellschaft eine schöne Zeit erleben; Menschen und Kulturen kennenlernen; neue Eindrücke sammeln; die Seele mal wieder baumeln lassen; raus aus der gewohnten Umgebung kommen.

Das Reiseangebot beginnt mit der Auswahl des Reisezieles. Hier berät die Mitarbeiterin des DRK den an einer Reise Interessierten, damit es zu den Wünschen und den individuellen Vorausset-

zungen des Reisenden passt. Kurz vor einer Reise findet ein Treffen der Mitreisenden in gemütlicher Runde statt, bei dem die letzten Informationen gegeben werden, die Begleitung vorgestellt wird und man sich schon gegenseitig kennenlernt. Das nimmt schon vorab die eventuellen Vorurteile, die mancher an einer Gruppenreise hat.

Für alle Reisen gilt der besondere Service, den das DRK bietet. Ob bei Flugreisen oder Reisen in Deutschland, immer werden die Gäste mit ihrem Gepäck von zu Hause abgeholt und sehen ihr Gepäck erst in ihrem Zimmer wieder. Bei einem Flug kümmert sich die Begleiterin, die während der Reise vom Anfang bis zum Ende dabei ist, um das Gepäck und das Einchecken. Sie hilft auch während des Aufenthalts bei allen Fragen weiter, organisiert natürlich auch zum Ausflüge, Besichtigungen usw.. Bei Reisen in Deutschland kommt es dann auf die Entfernung des Reisezieles an, entweder die Gäste werden mit unseren bequemen Fahrzeugen abgeholt und zum Hotel gebracht oder ein komfortabler Reisebus bringt die Gäste zum Ziel.

Auch bei den Reisen in Deutschland ist die Begleitperson ständiger Ansprech-

partner und kümmert sich um alles. Die Reisen haben eine kleine Gruppenstärke von max. 20 Gästen, sodass wirklich eine angenehme Atmosphäre entsteht und keine Gruppen in der Gruppe. All das garantiert den Gästen, erholsame Tage in ausgesuchten, senioren-gerechten, komfortablen Hotels zu erleben. Bei einem Nachtreffen der Reisetilnehmer können dann Fotos getauscht werden und noch einmal an besondere Ereignisse während des Urlaubs gedacht werden.

Reiseziele und Termine:

Mallorca / Playa de Palma
17.04.2016 - 30.04.2016

Ostsee / Grömitz
31.05.2016 - 12.06.2016

Rhön / Bad Kissingen
26.06.2016 - 09.07.2016

Hessen / Bad Zwesten
10.07.2016 - 20.07.2016

Teutoburger – Wald/
Bad Salzuflen
17.07.2016 - 28.07.2016

Fichtelgebirge /Bischofsgrün
21.08.2016 - 01.09.2016

Ostsee / Grömitz
11.09.2016 - 23.09.2016

Stettiner Haff /
Ueckermünde
10.09.2016 - 20.09.2016

Mallorca / Playa de Palma
02.10.2016 - 15.10.2016



Stadttauben- projekt



Stadttauben sind Tiere, die vielen Menschen ein Dorn im Auge sind.

Aber wer weiß schon, dass Stadttauben im engeren Sinn keine Wildtiere, sondern verwilderte Nachkommen ehemaliger Nutztiere sind, die wir sich selbst überlassen haben? Die Menschen haben



ihnen als Nutztier eine Brutverhalten angezchtet, das sie bis zu 7x im Jahr brüten lässt, während Wildtauben nur 1 bis 2 x im Jahr brüten. Das heutige Problem ist also menschengemacht.

Weil die Vorfahren der Stadttaube Felsenbrüter waren, ist sie noch heute gezwungen, in oder an Gebäuden zu

leben. Deshalb ist sie nicht aus den Städten zu verbannen. Aus dem Körnerfresser wurde ein auf Nahrungsreste angewiesener und damit schlecht ernährter Vogel, dessen Hungerkot oft als Problem gesehen wird.

StadtTiere e.V. (seit dem 01.10.2015 Stadttaubenprojekt Wesel-Hamm) betreibt seit gut zwei Jahren ein Taubenhaus am Hauptbahnhof nach dem sog. „Augsburger Modell“.

Es wird von den dort lebenden Tauben sehr gut angenommen. Viele Brutpaare haben sich hier eine Nistzelle ausgesucht. Die dort abgelegten Eier werden von unseren Taubenwarten gegen Attrappen ausgetauscht. Bisher konnten wir etwa 400 Eier austauschen.

Jedes entfernte Ei bedeutet: Zukünftig eine Taube weniger auf den Straßen in Hamm. Eieraustausch, Populationskontrolle und weniger Tauben auf Nahrungssuche in der Stadt bedeuten auch, dass weniger Kot aufkommt, weil 80 % des Kots im Taubenhaus abgesetzt wird, den wir von dort entsorgen.

Doch ein Taubenhaus genügt nicht, um ein übergreifendes Management in der City

gewährleisten zu können. Dem Augsburger Modell zu folgen bedeutet, dass weitere Schläge an den Brennpunkten, z. B. am Westentor und im Bereich um die Pauluskirche, errichtet werden müssten.

In über 60 Städten in Deutschland existiert bereits das Modell der tierfreundlichen Populationskontrolle.

So können wir auch in Hamm den Wunsch der Bürger nach Stadtsauberkeit und Tierschutz zusammenführen.

■ Jutta Mir Haschemi Röben

www.stadttauben-hamm.de



Bürgerforum in Herringen



Was macht „Älterwerden in Herringen“ interessant und vielfältig? Was ist gut? Was fehlt noch?

Unter dieser Fragestellung führte die Stadt Hamm / Amt für Soziale Integration am 27. Oktober 2015 ein Bürgerforum im Stadtbezirk Herringen durch.

Munter ging es im „Alten Bauhof“ zu. Über 80 Bürger/innen beteiligten sich intensiv an der Ideenfindung einer zukunftsorientierten Seniorenarbeit im Stadtbezirk.

Hierbei ist hervorzuheben, dass auch die Bürger/innen mit Migrationshintergrund aus dem Stadtbezirk ebenso aktiv mitwirkten. Schon bei den Grußworten

von Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann über die heutigen „fitten“ Senioren kam wie auf Bestellung ein durchtrainierter, in Fahrradfahrermontur gekleideter älterer Herr zu Tür herein als ein lebendiges Beispiel für die vielen Möglichkeiten, im „Alter“ aktiv und sportlich zu sein.

Durch das Bürgerforum sollten Diskussionen angeregt, Ideen entwickelt und konkrete Projekte auf den Weg gebracht werden. An vier Thementischen konnten die Besucher des Forums diskutieren und ihre Ideen zu den Themenbereichen einbringen, sei es zu Angeboten der Begegnung / Freizeitgestaltung oder gesundheitsför-

dernden Angeboten, zum Thema Wohnen und Pflege, dem Dialog zwischen Alt und Jung / Interkulturellen Angeboten oder zu Möglichkeiten der Weiterbildung und zum ehrenamtlichen Engagement.

Viele gute Impulse und Anregungen kamen so zusammen. Mehrfach gewünscht wurde zum Beispiel das Angebot eines interkulturellen Frühstücks und Angebote, die jüngere und ältere Menschen im Stadtbezirk zusammenbringen. Auch die Bedeutung und Möglichkeiten des Lippeparks für Sportaktionen wurden von vielen Teilnehmern hervorgehoben. Weitere Ideen beschäftigten sich mit dem Wunsch nach zusätzlichen und zentral gelegenen



barrierefreien Wohnungen, der Einrichtung einer „Laptop – Sprechstunde“ oder PC-Kursen, der Entwicklung eines „Leih- Oma- / Leih-Opa-Dienstes“ für junge Familien etc. etc..

Es wurde klar, dass das Älterwerden in Herringen viele Facetten hat. Daher wurde



insgesamt der Wunsch nach einer stets aktualisierten Übersicht über die vorhandenen Angebote der Vereine, Institutionen, der Verwaltung etc. im Stadtbezirk geäußert. Es gibt bereits viele Angebote, aber nicht jeder weiß, wo und wann diese Angebote auch zu finden sind. Durch die aktive Beteiligung des Trägervereins „Alter

Bauhof“ und die Hilfe von ehrenamtlichen Seniorinnen und Senioren bei den Vorbereitungen entstand ein gelungenes Bürgerforum, bei dem eine Palette von Ideen für eine zukunftsorientierte Seniorenarbeit in Herringen zusammengetragen wurde. Die Umsetzung der vielen Ideen und Vorschläge ist nur mit vereinten Kräften möglich. Angestrebt sind eine verbesserte Vernetzung der Aktiven und die Veröffentlichung des bunten Angebots der örtlichen Seniorenarbeit in verschiedensten Formen.

Auch der Bezirksvorsteher Klaus Alewelt zeigte sich mit dem Verlauf und den Ergeb-



nissen des Forums sehr zufrieden und sagte die Unterstützung bei der schrittweisen Umsetzung der Anregungen und Wünsche zu.

■ Anna-Maria Himmeröder



Wohn- und Pflegeberatung

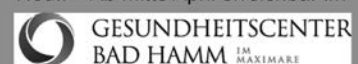
Wir informieren und beraten Sie u. a. über

- Seniorenwohnungen
- Wohnraumanpassung
- Leistungen u. Angebote bei Hilfe-/ Pflegebedürftigkeit und Demenz

Infos unter:
www.hamm.de/wohnberatung
www.hamm.de/pflege
www.hamm.de/demenz

Stadt Hamm
 Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
 Abteilung Wohnen und Pflege

Neu!! Ab Mitte April erreichbar im



Wohnberatung:
Frau Lassonczyk
 Tel.: 0 23 81 / 17 - 8102

Pflegeberatung:
Herr Stefan
 Tel.: 0 23 81 / 17 - 8107



Das Gesundheitsamt informiert

Die innere Uhr: Wie wir wirklich ticken...

Morgens früh schon fit und munter oder eher doch müde, nicht ausgeschlafen und kaum ansprechbar? Dies sind einerseits die Frühaufsteher oder die Nachtmenschen, allgemein bekannt als Lerchen und Eulen.

Es gibt auch die goldene Mitte, den sogenannten „Mittagsvogel“, mit aktiver Phase, wenn die Lerchen schon fast verstummt sind und die Eulen noch kein „Uhu“ gesagt haben.

Jeder Mensch hat seine eigene innere Uhr, die uns ein bestimmtes Zeitraster auferlegt. Auch diese Uhr lässt sich verstellen oder mal überhören, aber das innere Ticken sollte man langfristig

schon beachten.

Wissenschaftlich belegt ist, dass nicht nur der tägliche Wechsel von Hell und Dunkel oder der Wecker unsere Aktivitäts- und Ruhephasen bestimmt, sondern dass es eine innere Uhr gibt, die diesen Rhythmus festlegt. Man könnte auch sagen, Menschen „ticken“ zeitlich unterschiedlich.

Dieser innere Rhythmus, auch als circadianer Rhythmus bezeichnet, ist dafür verantwortlich, dass wir im Verlauf des Tages Höhepunkte und Tiefs in der Leistungsfähigkeit durchleben. Ein Leistungshoch stellt sich in der Regel vormittags zwischen 10.00 und 12.00 Uhr



und dann wieder nachmittags gegen 17.00 Uhr ein. Knifflige Tätigkeiten sollten wir bevorzugt zu diesen Zeiten erledigen.

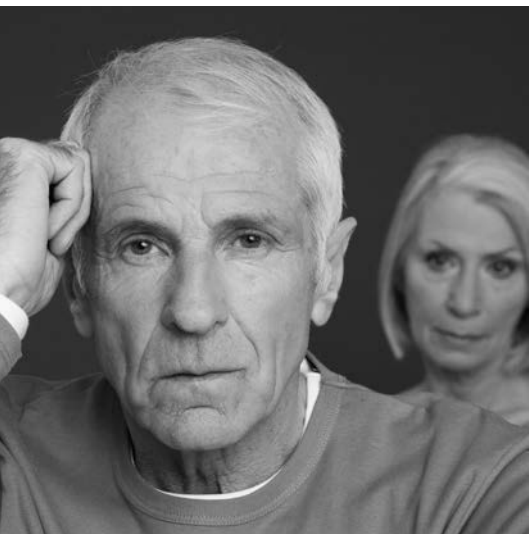
Ein Tief spüren wir typischerweise zur Mittagszeit gegen





14.00 Uhr; eine kurze Erholungspause (Mittagsnickerchen) hat so durchaus ihre Berechtigung.

Ein absolutes Leistungstief konnte in den Nachtstunden so gegen 3.00 Uhr oder auch 4.00 Uhr nachgewiesen werden. Die Konzentrationsfähigkeit wie auch die Wahr-



nehmung ist dann stark eingeschränkt.

Der Taktgeber, die innere Uhr, sitzt im Gehirn über der Kreuzung der Sehnerven. Ein paar tausend Nervenzellen steuern hier ungefähr im 24 Stunden Rhythmus das Auf und Ab zahlreicher Prozesse im Körper. Koordiniert werden Wach- und Schlafrythmus, der Blutdruck,

Herzfrequenz, Temperatur, Stoffwechselfvorgänge wie auch die Schmerzempfindlichkeit.

Das Schmerzempfinden ist morgens deutlich höher als am Nachmittag.

Außerdem steigt am Morgen der Blutdruck, es werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall kann steigen.

Der Mensch kann nicht immer konform mit der inneren Uhr leben, denn nicht

immer können die Aufgaben erledigt werden, wenn die Kreativität und die Konzentrationsfähigkeit ihr Tagesmaximum erreicht haben. Doch jeder sollte bei seiner Lebensführung die Körpersignale, das „Ticken der inneren Uhr“ nicht überhören.

■ Gesundheitsamt Hamm
Amtsapothekerin
Dr. Ute Stapel

■ Bildquellen:
Bild links:
Timo Klostermeier/pixelio.de
Bild oben:
Elke /pixelio.de



Zuhause ist es sicher am schönsten!

- direkte Verbindung zur 24-Stunden-Notrufleitstelle
- funktioniert mit allen Telefonanschlüssen
- individuell erweiterbar (z.B. durch Rauchmelder)
- Hausnotruf für monatlich 18,36 € und einmalig 10,49 €
- zuzahlungsfrei bei Genehmigung durch die Pflegekasse

Vitakt Hausnotruf GmbH
Tel.: 0 59 71 - 93 43 56 • www.vitakt.com

Schwerhörigkeit – eine unsichtbare Behinderung

Hörgeschädigte Menschen sind in unserer Gesellschaft keine kleine Randgruppe. In Deutschland sind nach Schätzungen des Deutschen Schwerhörigenbundes ca. 15 Millionen Menschen hörbehindert. Davon sind 97,5 % schwerhörig, 1,5 % ertaubt und 0,7 % gehörlos.

Jeden von uns kann dieses Schicksal treffen, z.B. durch Hörsturz, Unfall, Infektionen, Krankheit oder auch durch Medikamente. Schwerhörigkeit und ihre Folgen werden durch die Unsichtbarkeit dieser Behinderung weitgehend unterschätzt. Der Umgang mit schwerhörigen Menschen ist für viele daher fremd und unverständlich.

In der Regel handelt es sich bei einer diagnostizierten Schwerhörigkeit, insbesondere bei der Altersschwerhörigkeit, um eine Schädigung im Innenohr.

Die Haarsinneszellen im gesunden Ohr übersetzen jedes Geräusch in elektrische Impulse, die vom Hörnerv an das Gehör weiter übermittelt werden. Nur ein Drittel aller Hörsignale werden vom Bewusstsein aufgenommen, da Hörfilter Wichtiges von Unwichtigem trennen.

Dadurch kann das gesunde Ohr auch ein Gespräch im größeren Geräuschpegel ziemlich gut verstehen.

Wenn die Hörsinneszellen in

der Hörschnecke geschädigt sind, erreichen immer weniger Signale das Gehirn. Es werden weniger Geräusche gefiltert und mehr Informationen „durchgelassen“. Die Lautstärke der Signale steigt mit den Umgebungsgereuschen gleichermaßen stark an. Dadurch wird es für den hörgeschädigten Menschen immer anstrengender zu verstehen und sich zu konzentrieren, um das gesprochene Wort vom Störschall zu unterscheiden.

Das Hören für Menschen mit Hörschädigung ist Schwerstarbeit: Missverständnisse entstehen, Gesprächen kann oft nicht mehr entspannt gefolgt werden, Störgeräusche im Umfeld und /





oder Hintergrund erschweren das Zuhören. Der sog. „Hörstress“ führt häufig zu Erschöpfungszuständen, Betroffene ziehen sich oft immer mehr zurück, Vereinsamung und psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen oder Angsterkrankungen können die Folge sein.



Für schwerhörige Menschen sind Hörgeräte oder Cochlea-Implantate eine große Hilfe. In geräuschvollen Hörsituationen reichen sie leider oft nicht aus und das Hören mit einem Hörgerät oder einem Implantat muss gelernt und geübt werden.

Im Gegensatz zu gesunden Ohren kann unser Gehirn

die Sprache für das schwerhörige Ohr trotz volldigitalem Hörgerät nicht vollständig aus dem Geräuschpegel herausfiltern und das Hören bleibt nach wie vor sehr anstrengend.

Einige Tipps zum Umgang mit schwerhörigen Menschen, die das Verstehen erleichtern:

- Schauen Sie den hörbehinderten Menschen an, wenn sie mit ihm / ihr sprechen
- Nicht von hinten und nicht zur Seite ansprechen, weil der hörbehinderte Mensch auf das Mundbild angewiesen ist
- Langsam und deutlich sprechen, weil sonst alles in ein großes „Mischmasch“ untergeht
- Evtl. bei Nichtverstehen den Satz umformen z.B.: Hast du Durst? - dann evtl.: Willst du etwas trinken?
- Schreien verzerrt die Sprache und der hörbehinderte Mensch hört dadurch nicht besser. Außerdem erlebt der schwerhörige Mensch das Anschreien genauso respektlos wie ein Mensch mit einem gesunden Ohr
- Für ausreichende Beleuchtung sorgen, weil das Mundbild gesehen werden muss
- Möglichst andere Geräuschquellen ausschalten, weil



sie sonst das gesprochene Wort überlagern können

- Möglichst alleine mit dem hörbehinderten Menschen sprechen, weil das weniger anstrengend ist
- Versuchen Sie bitte geduldig zu bleiben; der hörbehinderte Mensch kann nichts für seine Behinderung
- Margot Kohlhas-Erlei
Selbsthilfegruppe für Schwerhörige in Hamm

www.shg-schwerhoerige-hamm.de

- Bildquellen:
Bild unten links: Bernd Kasper / pixelio.de
rechts oben: © Maksim Kostenko / Fotolia.com
Bild Mitte: © contrastwerkstatt – Fotolia.com
oben links: © S. Hofschläger / pixelio.de

Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

 Sparkasse.
Gut für Hamm.



10. Januar 2016 Der Chor - Stimmen des Herzens

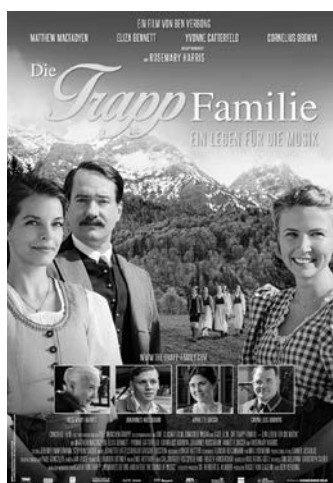
Berührendes, stark besetztes Drama um eine renommierte Chorschule, in der ein junger Außenseiter zum Solosänger auf Zeit wird.

Nach dem Tod seiner Mutter kommt der rebellische Stet auf die renommierteste Chorschule der USA. Das Schulgeld bezahlt sein ihm bis dahin unbekannter Vater, der eine eigene Familie hat. Der 12-Jährige macht sich durch seine aufmüpfige Art nicht gerade Freunde, wird aber dennoch vom berühmten Chorleiter gefördert. Mit seiner engelsgleichen Stimme wird er nach einigen Kämpfen mit dem fiesen Konkurrenten zum gefeierten Solosänger. Bis der Stimmbruch kommt.

(Länge 104 Minuten)

14. Februar 2016 Die Trapp Familie - Ein Leben für die Musik

Die junge Agathe von Trapp ist überwältigt von Trauer, als ihre Mutter stirbt. Sie schöpft Lebensmut, indem sie sich um ihren Vater und ihre jüngeren Geschwister kümmert. Als ihr Vater Georg jedoch



das Kindermädchen Maria heiratet, fühlt sich Agathe betrogen. Erst als es für die Familie zunehmend brenzlich in ihrer von den Nazis beherrschten Heimat Österreich wird, beginnt sie, sich mit Maria zu verstehen und zu versuchen, ihren stolzen Papa davon zu überzeugen, das Land zu verlassen.

(Länge 95 Minuten)

13. März 2016 Picknick mit Bären

Mit Jugendfreund Steven Katz, versucht Bill Bryson, den 3.500 Kilometer langen Appalachian Trail zu stemmen. Auf dem Naturtrip von Georgia bis Maine werden Erfolgsautor Bryson und Ex-Alkoholiker Katz mit ihrer gemeinsamen Vergangenheit, ihrem Alter und schrägen menschlichen Begegnungen konfrontiert. Zu Beginn der Mission, die jeder aus ihrem Umfeld für verrückt und undurchführbar hält, ist das Durchstehen das primäre Ziel, doch nach der Hälfte des Wegs verändern sich die Prioritäten.

(Länge 104 Minuten)

Beginn aller Filme ist um 14.30, Einlass ab 13.30 Uhr





Jetzt kommen wir!

Wir haben unser Haus verkauft und
... müssen uns nicht mehr um Haus und Garten kümmern
... müssen nicht mehr Zeit und Geld investieren
... wohnen jetzt barrierefrei
... die Sparkasse war uns eine wertvolle Hilfe
bei unserer Entscheidung

-Immobilien

Tel. 02381/ 103-555

www.sparkasse-hamm.de

Fachkundig. Sympathisch. Aktiv.

 Sparkasse
Hamm

Gesundheitsverbund Hamm: Neue Fachzentren bündeln medizinische Kompetenzen



Wo vorher zwei Kliniken mit ihren Fachabteilungen parallel die gleichen Leistungen anboten, führen das EVK und das St. Marien-Hospital Hamm jetzt ihre medizinischen Angebote in jeweils einem neuen medizinischen Fachzentrum zusammen. Die anderen Angebote bleiben unverändert bestehen



– etwa Gynäkologie und Kinderheilkunde am EVK oder Neurologie und Geriatrie am St. Marien-Hospital.

Das EVK Hamm und das St. Marien-Hospital Hamm sehen in dieser starken Partnerschaft die Chance, die Versorgung ihrer Patienten qualitativ weiter zu verbessern: Wirtschaftlich bleiben

sie getrennt, medizinisch arbeiten beide Häuser im Gesundheitsverbund künftig eng und partnerschaftlich zusammen.

So entstehen jetzt neu die Fachzentren für Erkrankungen des Bewegungsapparates, für Krebs- und Bluterkrankungen, für Erkrankungen des Verdauungstraktes sowie Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen – in doppelter personeller Stärke. Von diesen neu gebildeten medizinischen Fachzentren und ihrem gebündelten medizinischen Know-how, das spezialisierte Leistungen in hervorragender Qualität ermöglicht, profitiert auch der Gesundheitsstandort Hamm: Konnten Patienten bestimmte Behandlungen bislang nur in großen Krankenhäusern außerhalb von Hamm in Anspruch nehmen, sind die im Gesundheitsverbund konzentrierten Fachzentren mit vielen spezialisierten Fachärzten künftig in der Lage, sie umfänglich vor Ort zu behandeln. Lange Wege entfallen – für Kranke eine große Erleichterung.

Die Umzüge erfolgen in drei Phasen. Die erste startet am 1. Dezember: Dann werden Gefäßchirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie im St. Marien-Hospital zusammen-

gelegt, und die Allgemeinchirurgie zieht komplett ins EVK.

Wichtig:

An allen drei Standorten (EVK und dem St. Marien-Hospital mit Nassauerstraße und Knappenstraße) wird es auch weiterhin wie gewohnt eine Notaufnahme geben, so dass die Versorgung im Notfall gewährleistet ist. Die Rettungsdienste sind stets auf dem aktuellen Stand.

Informationen im Internet auf www.gesundheitsverbund-hamm.de

Kostenlose Info-Hotline
Telefon 08 00 - 48 42 660

Die Umzugstermine

Dezember 2015

Chirurgische Kliniken:

- Allgemeinchirurgie zum EVK
- Gefäßchirurgie, Unfallchirurgie/Orthopädie zum St. Marien-Hospital

Januar 2016

Medizinische Kliniken:

- Gastroenterologie, Hämatologie/Onkologie zum EVK
 - Kardiologie zum St. Marien-Hospital
- 5. April 2016**
- Strahlentherapie zum EVK
 - Angiologie zum St. Marien-Hospital



Kostenlose Info-Hotline
0800 - 48 42 660

Neue medizinische Fachzentren

GesundheitsVerbund HAMM

Zwei Kliniken – ein Ziel:

„Die beste medizinische Versorgung in der Region“

Das **Evangelische Krankenhaus** und das **St. Marien-Hospital** in Hamm bündeln ihre Kompetenzen und haben spitzenmedizinische Fachzentren in der Region geschaffen. Insbesondere für:

- **Krebs- und Bluterkrankungen**
- **Erkrankungen des Verdauungstraktes**
- **Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen**
- **Erkrankungen des Bewegungsapparates**

Das bedeutet für Sie: Optimale medizinische Versorgung in enger Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten und Therapeuten in höchster Qualität. Ihr GesundheitsVerbund Hamm.

*Gemeinsam
für Ihre Gesundheit.*
evkHAMM **St. Marien-Hospital**

Weitere Infos unter: www.gesundheitsverbund-hamm.de

Leben im "Wohnpark Klostergarten" Welper

Der Wohnpark Klostergarten bietet 135 vollstationäre Pflegeplätze aller Pflegestufen inklusive sechs Kurzzeitpflegeplätze. Im Rahmen der außerklinischen Intensivpflege gibt es 19 Plätze für Menschen im Wachkoma der Phase F, für beatmungspflichtige Wach-

kompatienten sowie Menschen mit neurologischen Erkrankungen nach Hirnblutungen. Zusätzlich stehen 14 Tagespflegeplätze zur Verfügung.

Den Menschen in seiner Einmaligkeit mit seiner Individualität zu achten,

ist unser primäres Ziel in der täglichen Arbeit im Wohnpark Klostergarten. Zum Selbstverständnis der Mitarbeiter gehört es, auf emotionale Befindlichkeiten der Bewohner, der Angehörigen und ihrem sozialem Umfeld einzugehen. Es ist die Aufgabe und die Verpflichtung der Mitarbeiter, sich mit all ihren Erfahrungen, und ihrer Professionalität mit einem hohem Engagement für die Pflege und Betreuung einzusetzen.

Die Öffnungszeiten der Tagespflege sind montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr.

Der Wohnpark Klostergarten ist telefonisch unter der Nummer 02384/9300 zu erreichen oder per EMail unter info@wohnpark-klostergarten.de.



14 Tagespflege-Plätze gehören zum Angebot des Wohnpark Klostergarten. Die Räume sind stilvoll, hell, freundlich und gemütlich eingerichtet.



DRK-Senioren-Stift Mark GmbH  Deutsches Rotes Kreuz



So erreichen Sie uns:
Tel.: 02381 982810

Marker Allee 88
59071 Hamm
info@drk-senioren-stift-mark.de
www.drk-senioren-stift-mark.de

Zuhause
am Burghügel Mark



„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

BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG IM SOZIALWESEN 

MANAGEMENTWEITERBILDUNGEN mit ZERTIFIKAT

- Management sozialer Einrichtungen / Einrichtungsleitung
- Pflegemanagement / Pflegedienstleitung in der Seniorenhilfe
- Wohnbereichsleitung in Senioreneinrichtungen
- Qualitätsmanager/-in
- Qualitätsbeauftragte/r
- Case Manager/-in im Sozialwesen



Kostenfreie Infoline:
0800-2 31 23 12
www.b-akademie.de

Studienort:
Lippstadt
...seit 1992 für Sie da!

Aachen, Dortmund, Frankfurt/M., Kaiserslautern, Kassel, Karlsruhe, Koblenz, Köln, Lippstadt, Minden, Nürnberg, Saarbrücken, Siegen



FENSTERPUTZER?

www.gds-hamm.de

Telefon: 0 23 85 / 4 74 47 72

» 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 Umgebung nutzen immer mehr Menschen diesen wichtigen Dienst.

Wer wünscht sich das nicht - lange und selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben? Rund um die Uhr sicher verbunden. Die Malteser helfen, wenn es ernst wird. Mit dem Hausnotruf 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 Zusatznutzen, wie ihn nur eine große Hilfsorganisation mit einer breiten Angebotspalette an sozialen Diensten anbieten kann.

So sorgt nicht nur der Hausnotrufhintergrunddienst für mehr Sicherheit, sondern bei Bedarf können auch Besuchs- und Begleitdienstangebote vermittelt werden.

Auch mögliche Zusatzoptionen wie z.B. Rauchmelder 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 Selbstständigkeit zu verlieren. Aber nur zwei Prozent von ihnen kennen dieses Angebot. In Großbritannien 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: 0800 - 9966007

www.malteser-hausnotruf.de

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



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

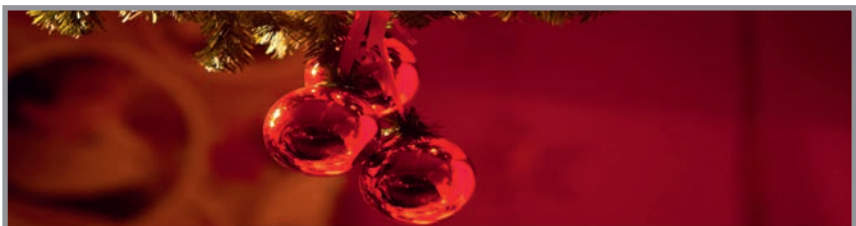
Wir unterstützen und beraten Sie gern in allen Belangen der Krankenpflege.

Rufen Sie einfach an! Tel. 02385 / 706 200, Fax 706 201



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

Zulassung bei allen Krankenkassen



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



Senioren Union CDU

hellwach!



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!



Lichtblick

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



Seniorenresidenz Am Kurpark

Wohnen und leben im Park – Seniorenresidenz Am Kurpark

Das Leben genießen: selbstbestimmt, mit Wohlbefinden, Spaß und in der bestmöglichen körperlichen Verfassung.

Unsere Einrichtung bietet 73 Servicewohnungen für das Leben in der eigenen Häuslichkeit sowie 72 Pflegeplätze für Senioren, die auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind.

Unser besonderer Service:

- Garten und Park
- Großes Restaurant-Café mit Terrasse
- Friseur und Fußpflege
- Kleingliedrige, familiäre Wohnbereiche
- Vielfältige kulturelle und therapeutische Angebote



Seniorenresidenz Am Kurpark
Ostenallee 84
59071 Hamm
Fon 02381 / 90 55-0

info@seniorenresidenz-amkurpark.de
www.seniorenresidenz-amkurpark.de



DAS 1. SENIORENFACHGESCHÄFT



Senio Amenda
seit 2005
Widumstraße/Ecke Antonistraße
59065 Hamm
Tel.: 0 23 81/3 05 99 09
Fax: 0 23 81/3 05 87 08
Montags geschlossen



Riesig ist die Auswahl an Rollatoren für den Innen- und Außenbereich.



Wer sich für ein modernes Elektromobil interessiert, ist gerne zu einer Probefahrt eingeladen.

Elektro-Mobile

- versch. Modelle
- 6 oder 15 km/h
- bis 60 km Reichweite
- Reparatur aller Fabrikate
- Service vor Ort



Modell HS-928



Rollatoren

- größte Auswahl in Hamm
- z. B. aus Carbon – nur 4,9 kg (ohne Zubehör)
- Wohnungsrollator – nur 48 cm breit

Pantoffeln

- Warm und bequem
- Klettverschluss
- z. T. diabetikergeeignet

Lupen, sprechende Uhren, Senioren-Handys und über 500 weitere Alltagshilfen

„Parkplatz am Geschäft – Zufahrt Antonistr.“



SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH



IHRE VORTEILE:

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

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

Generationenaustausch dank Taschengeldbörse: Junge Menschen helfen im Haushalt und Garten

Rasen mähen, Laub harken oder Holz stapeln: im Garten des Seniorenpaars Hilde und Franz Meyer in Hamm ist immer viel zu tun – und das wird im Alter umso anstrengender. Deshalb unterstützt seit September der 16-jährige Tim das Ehepaar bei allen anfallenden Gartenarbeiten und packt kräftig mit an.



Kennengelernt hat sich das Trio über die „Taschengeldbörse“ des Hamms Mehrgenerationenhauses der Outlaw gGmbH.

Hier vermitteln die Mitarbeiterinnen Ulla Wilms und Heike Breitling junge Menschen an Seniorinnen und Senioren, die ihre Unterstützung für Arbeiten im

Haushalt gegen ein kleines Taschengeld anbieten. Und das kommt an: „Bei uns melden sich viele ältere Menschen, die Hilfe beim Einkaufen, Kisten schleppen oder Hund ausführen brauchen“, weiß Heike Breitling vom Mehrgenerationenhaus Hamms.

„Wir schauen dann, wer am besten zu wem passt und laden alle für ein erstes Kennenlernen zu uns ins Mehrgenerationenhaus ein.“

So haben auch die Meyers und Tim zusammengefunden: „Als wir drei uns das erste Mal getroffen haben, waren wir uns sofort sympathisch“, erzählt Hilde Meyer und ihr Mann Franz ergänzt: „Mittlerweile kennen wir uns schon ein bisschen und es ist schön, dass jetzt eine richtige Vertrauensbasis da ist.“

Tim arbeitet wiederum gern im Garten und freut sich über viele nützliche Tipps; z.B., wie Holz winterfest gestapelt wird.

Und wenn alle Aufgaben erledigt sind, genießt das Ehepaar Meyer bei Kaffee und Kuchen gern noch ein Gespräch mit Tim. So funktioniert Generationenaustausch.



Haben Sie Interesse?

Sie suchen Unterstützung im Garten, beim Einkaufen und im Haushalt oder möchten sich einfach mal unterhalten – dann melden Sie sich bei

Ulla Wilms und Heike Breitling im Hamms Mehrgenerationenhaus unter 02381/91585101.



Theres und das Weihnachtsgeschenk



Theres war gestürzt - und das ausgerechnet an ihrem 80. Geburtstag. Nun lag sie da. Ein paar Tränen rannen ihr übers Gesicht. Scheinbar war niemand in der Nähe, der ihr helfen könnte. Vorsichtig versuchte sie, sich ein wenig aufzurichten. Dabei taten ihre Handflächen höllisch weh. Wahrscheinlich waren die Innenflächen ihrer Hände aufgeschürft. Genau konnte sie es nicht ausmachen, da es jetzt im November um diese Zeit schon dämmerig war.

Stöhnend gelang es ihr, auf die Beine zu kommen. Gott sei Dank schien nichts gebrochen zu sein und so schlich sie die letzten 100 Meter bis zu ihrer Wohnung. Einige blaue Flecken und ein paar Schürfwunden bemerkte sie später ein wenig sarkastisch. Das krieg ich alleine wieder hin, dachte sie, das kann ein Arzt auch nicht besser.

Bei dem Gedanken, dass sie ihrem Sohn von dem Missgeschick erzählen musste, wurde ihr ganz flau im Magen. Dabei wollte er sie nach der Feier, die so schön und harmonisch war, nach Hause bringen. Theres verzichtete gerne. Die paar Meter kann ich doch laufen, war ihr Einwand, weil Marlene, ihre Enkelin, schon unruhig wurde. Ihr fehlte

der Mittagsschlaf und der ist für eine Dreijährige unentbehrlich.

Theres atmete dreimal tief durch und griff zum Hörer, um diesen Anruf hinter sich zu bringen. Ihr Sohn war entsetzt und wettete sofort los: „Du, in Deinem Alter, solltest Dir einen Rollator zulegen, dann würde Dir so etwas nicht passieren!“ Theres war geschockt. Was sollte sie mit einem Rollator? Auch wenn sie jetzt 80 Jahre alt war, so war sie noch sehr beweglich und agil, ging einmal die Woche zum Schwimmen und zur Gymnastik.

Nein, ein Rollator kam ihr nicht ins Haus. Das versuchte sie auch ihrem Sohn klarzumachen. Der war auf einmal sehr schweigsam und einsilbig und beendete seinerseits schnell das Gespräch.

Mit den verheilten Wunden war auch das Telefongespräch vergessen. Umso mehr freute sich Theres, dass sie den Heiligen Abend bei ihrem Sohn und seiner Familie verbringen würde. Für ihre Enkelin Marlene hatte sie ein ganz besonderes Fahrrad als Geschenk und sie freute sich schon auf die leuchtenden Kinderaugen. Bei der Bescherung war sie doch sehr gefordert, um Marlene alles zu

erklären. Dann sah sie plötzlich einen Rollator da stehen. Der ist für dich, meinte ihr Sohn. Therese war geschockt und wollte das Gefährt unbeachtet stehen lassen. Doch dann kam Marlene, die neugierig geworden war. Ihr Papa hatte den Rollator mit einem Handgriff aufgestellt.

Marlene kletterte mit Papas Hilfe auf die Sitzfläche und rief: „Omi, fahr mich!“ Bald wollte die Kleine nach draußen in den Park mit ihrer Omi und dem Rollator. In der Wohnung war es auch viel zu eng. Das meinte auch Theres und sie unternahm alles, um ihre kleine Marlene glücklich zu sehen und die rief: „Schneller Omi, schneller!“ als sie draußen waren. Marlenes Eltern waren den beiden in einiger Entfernung gefolgt und ihr Papa hegte die stille Hoffnung, dass sich seine Mutter mit der Zeit an den Rollator gewöhnen würde.

Theres war selig durch das Spiel mit Marlene und hatte schon fast vergessen, dass es ein Rollator war, mit dem sie da durch den Park sauste und Marlene jauchzte. Theres schwor sich, mindestens einmal die Woche mit ihrer Enkelin so eine vergnügliche Fahrt zu unternehmen.

■ Ursula Halbe

Wie wollen wir im Alter leben? Quartierstour und -forum in Hamms südlicher Innenstadt



Mit Fragebogen, Infotisch und Warnwesten im Gepäck touren seit Anfang Oktober die Quartiersentwicklerinnen Christine Lenz und Karen Paterson durch Hamms südliche Innenstadt und befragen die Bürgerinnen und Bürger zur Wohnzufriedenheit im Quartier. „Wir wollen herausfinden, wie die Seniorin-

Dazu machten die beiden Quartiersentwicklerinnen bereits Station an der Kreuzung Sedanstraße / Schillerstraße bei der Fleischerei Ummelmann, auf dem Schillerplatz und an der Kreuzung Feidikstraße / Borbergstraße und interviewten viele interessierte Passanten.

Schnell kamen beide vor allem mit älteren Menschen ins Gespräch und notierten im Rahmen ihrer anonymen Befragung wichtige Anregungen. Gleichzeitig informierten sie gemeinsam mit freiwilligen Helferinnen und Helfern über das Mehrgenerationenhaus Hamms und die Angebote vor Ort – darunter Sportkurse, Kochnachmittage oder Sprechstunden für Handy-Fragen.

„Unsere Tour kam richtig gut an und wir werden nun regelmäßig im Quartier unterwegs sein – auch, um die Menschen auf uns aufmerksam zu machen, die den Weg ins Mehrgenerationenhaus bisher nicht gefunden haben“, resümiert Christine Lenz. „Viele ältere Menschen können sich nicht ausreichend Unterstützung organisieren oder sind isoliert und so von Vereinsamung bedroht.“ Hier sind die Fachfrauen natürlich auch auf die Unterstützung und auf Hin-

weise aus der Nachbarschaft angewiesen.

Alle Ergebnisse der Befragung werden beim 2. Quartiersforum im Februar 2016 gezeigt. Unter dem Motto „Akteure im Quartier“ werden außerdem Organisationen und Angebote im Viertel vorgestellt, die sich mit den Fragen rund um das Älter werden beschäftigen.

Hintergrund der Quartierstour ist das Mitte 2015 gestartete Förderprojekt des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen „Entwicklung altengerechter Quartiere in NRW“. Die Stadt Hamm hat das Angebot des Landes aufgegriffen, um soziale Veränderungen hin zu altengerechten Wohnvierteln im Quartier „Südliche Innenstadt Hamm“ voranzubringen.

Das 2. Quartiersforum „Südliche Innenstadt Hamm“ findet statt am Dienstag, 16. Februar 2016, ab 17 Uhr im Feidikforum des Hamms Mehrgenerationenhaus der Outlaw gGmbH, Feidikstraße 27, 59065 Hamm

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich in netter Atmosphäre auszutauschen und einzubringen.



nen und Senioren hier im Viertel leben, welche Angebote sie kennen und was sie vermissen“, so Christine Lenz. Die Sozialarbeiterin leitet das Mehrgenerationenhaus Hamms der Outlaw gGmbH und sammelt gemeinsam mit ihrer Kollegin Karen Paterson die konkreten Anfragen, Bedürfnisse und Wünsche der älteren Menschen.



Die Geschenkidee – unsere Wertgutscheine



MAXIMARE
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

www.maximare.com

Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

10.01.16

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13 Uhr, VV ab 30.12.15 nur beim WA, Hauptgeschäftsstelle,
Gutenbergstr., Gebühr: 6,25 €

17.01.16

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Veranstaltungshalle

20.01.16

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare, VV
ab 08.01.16 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

07.02.16

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Karneval,
Veranstaltungshalle

14.02.16

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13 Uhr, VV ab 04.02.16 nur beim WA, Hauptgeschäftsstelle,
Gutenbergstr., Gebühr: 6,25 €

17.02.16

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare,
VV ab 05.02.16 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

13.03.16

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13 Uhr, VV ab 03.03.16 nur beim WA, Hauptgeschäftsstelle,
Gutenbergstr., Gebühr: 6,25 €

16.03.16

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare,
VV ab 04.03.16 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

20.03.16

Kulturrevier Radbod /
Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod –
Frühlingsempfang, Veranstaltungshalle

Hamm-Mitte

01.01.16

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

12.30-13.30 Uhr, täglich, Angebot für Senioren in der Nachbarschaft
lt. Speiseplan, Kosten: 3 €

01.01.16

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

15 Uhr, Kaffeetrinken für Senioren in der Nachbarschaft, Kosten: 2 €,
1 Tasse Kaffee + 1 Stück Torte (weiterhin immer Sonn- und Feiertags)

03.01.16

Senioren- u. Pflegezentrum
„Am Museum“

15 Uhr, Musik-Cafe – Tanznachmittag für Senioren und Interessierte,
Beitrag: 3 € für Kaffee, Tee, Kuchen, um Anmeldung wird eine
Woche im Voraus gebeten (weiterhin: 07.02., 06.03.)

04.01.16 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	Öffnungszeiten Café: Mo-Mi 8 – 17 Uhr, Fr 8 – 13 Uhr, Do interne Veranstaltungen, Sa + So Sonderveranstaltungen
04.01.16 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
04.01.16 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	14.30 – 16.30 Uhr, Offener Stricktreff, Café (weiterhin montags und mittwochs)
05.01.16 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt, Altenhilfe (weiterhin jeweils dienstags)
05.01.16 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16 Uhr, Liederrunde im WB 2 für Senioren in der Nachbarschaft (weiterhin jeden Dienstag)
05.01.16 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	15.30 Uhr, Neujahrsempfang/ - begrüßung durch den Schornsteinfeger
06.01.16 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	14.30 – 16 Uhr, Kneipp-Folklore-Tanzen, Kontakt: Frau Friese, Tel.: 6 13 74 (weiterhin jeden Mittwoch im Monat)
06.01.16 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	18 – 20 Uhr, Beratung für Flüchtlinge/ Asylsuchende, Tel.: 2 20 89 - Flüchtlingshilfe Hamm e.V. (weiterhin mittwochs)
08.01.16 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16 – 17 Uhr, Musiktherapie im Bistro/EG für Senioren in der Nachbarschaft (weiterhin jeden Fr.)
11.01.16 Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15 Uhr, Senioren-Tanzkreis (weiterhin 14tägig), Kontakt: Frau Bergmann, Tel.: 86 55 0
12.01.16 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	14.30 Uhr, Offener Handarbeitskreis, Kontakt: Fr. Hafer, Tel.: 0 29 22/65 70 (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
14.01.16 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	19 – 21 Uhr, Beratung bei Blindheit und Sehbehinderung, Ansprechpartner: J. Grikschat, Tel.: 9 99 96 99 ab 18 Uhr (weiterhin jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)
15.01.16 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	19 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)
18.01.16 VdK OV Hamm-Süden/ Osten	15 Uhr, Info- und Klönnachmittag in den Zunftstuben, Oststr. 53 (weiterhin: 15.02., 19.03.)

20.01.16

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

16.30 Uhr, Handy-/ Laptopsprechstunde
(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

21.01.16

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

9 – 11 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €
(weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)

25.01.16

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, Gebühr: 3 €

28.01.16

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

14.30 – 16.30 Uhr, Tanztee, Beitrag: 3 €,
Anmeldung für den Fahrdienst unter Tel.: 91585101
(weiterhin jeden 4. Donnerstag im Monat)

29.01.16

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

11 – 13 Uhr, Beratung zur Vorsorgevollmacht und Patienten-
verfügung (weiterhin jeden letzten Freitag im Monat)

05.02.16

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

16 Uhr, Karnevalsfeier, zu Gast: Grün-Weiß-Garde

05.02.16

Senioren- und Pflegezentrum
„Am Museum“

15 Uhr, Karnevalsfeier im Bistro

16.02.16

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

17 – 19 Uhr, 2. Quartiersforum zum Thema „Akteure im Quartier“

29.02.16

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, Gebühr: 3 €

20.03.16

Senioren- und Pflegezentrum
„Am Museum“

15.30 Uhr, Frühlingskonzert

21.03.16

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, Gebühr: 3 €

28.03.16

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

15 Uhr, Osterkonzert, EG, zu Gast: Chorgruppe Christen

Hamm-Rhynern

06.01.16

SoVD OV Rhynern

15 Uhr, Frauennachmittag, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1
(weiterhin: 02.03.)

09.01.16

Ev. Kirchengemeinde
Westtünen

15 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus,
Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 02385/8386

11.01.16

SoVD OV B.-Westtünnen

15 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus, D-Bonhoeffer-Str.
(weiterhin: 08.02., 14.03.)

12.01.16

ARG Westtünnen
Pfarrheim, Delpstr. 1

14 Uhr, Messe, anschl. Thema „Luther und die Bibel“,
Ref.: Pfr. E. Born

03.02.16

SoVD OV Rhynern

15 Uhr, Karnevalsfeier, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1

06.02.16

Ev. Kirchengemeinde
Westtünnen

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

09.02.16

ARG Westtünnen
Pfarrheim, Delpstr. 1

14.30 Uhr, Jahreshauptversammlung mit Thema:
40 Jahre kommunale Neuordnung, Ref.: H. Abhoff

08.03.16

ARG Westtünnen
Pfarrheim, Delpstr. 1

14.30 Uhr, Sehbehinderungen überwinden- eine Gesellschafts-
aufgabe, Ref.: D. Hoffmann

12.03.16

Ev. Kirchengemeinde
Westtünnen

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

Hamm-Uentrop

04.01.16

Seniorenkreis Herbstblüte

9 Uhr, Frühstück, Jahresrückblick 2015

07.01.16

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

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Georg
Kontakt: G. Munz, Tel.: 8 16 71 (weiterhin:11.02., 03.03.)

11.01.16

SoVD OV Werries

14.45 Uhr, Frauengruppe, AWO Begegnungsstätte
(weiterhin: 08.02., 14.03.)

11.01.16

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

19 – 21 Uhr, Nähkurs für Erwachsene (10 x), Beitrag: 40 €

12.01.16

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen – Wir starten in das neue Jahr,
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

12.01.16

AWO Ostwennemar

9 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste, Kontakt K.-H. Wolters,
Tel.: 8 13 53, Schützenheim Ostwennemar
(weiterhin: 09.02., 08.03. - Der Schützenverein Ostwennemar wird
im Laufe des Quartals Umbaumaßnahmen am Schützenheim vor-
nehmen, daher können Termine der AWO ausfallen. Bitte beachten
Sie Mitteilungen im WA.)

12.01.16

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 – 11 Uhr, Nähkurs für Erwachsene (10 x), Beitrag: 40 €

13.01.16

ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim Geithe, In der Geithe 6

15 Uhr, Messe, anschl. Märchen für Jung und Alt, Ref.: I. Bittner, Kontakt: H. Salthammer, Tel: 02384/1757

13.01.16

SoVD OV Uentrop

15 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Schulte-Geithe (weiterhin: 10.02.,09.03.)

14.01.16

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10 Uhr, Frauengruppe (weiterhin jeden Donnerstag)

15.01.16

DRK-Treffpunkt Lindenstraße, Lindenstraße 10

9.00– 10.30 Uhr, Englischkurs für Anfänger, 11.00 – 12.30 Uhr, Englischkurs für Fortgeschrittene, 15.00 – 16.30 Uhr, Englischkurs für Anfänger Die Kurse finden jeweils 10 x statt, Beitrag: 40 €

18.01.16

DRK-Treffpunkt Lindenstraße, Lindenstraße 10

8.30 Uhr, Computerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (5 x), Beitrag: 40 €

19.01.16

AWO – Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik, Kontakt: H. Querbach, Tel.: 23694 (weiterhin: 26.01.,02.02.,16.02.,01.03.,08.03., 15.03.)

19.01.16

AWO – Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Kontakt: H. Querbach, Tel.: 23694 (weiterhin: 26.01.,02.02.,16.02.,01.03.,08.03., 15.03.)

19.01.16

AWO Ostwennemar

15 Uhr, wöchentliche Treffen mit Karten- und Brettspielen Schützenheim (weiterhin dienstags)

20.01.16

SoVD OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weiterhin: 27.01, 03.02.,17.02., 24.02., 02.03., 16.03.)

20.01.16

DRK-Treffpunkt Lindenstraße, Lindenstraße 10

10 Uhr, Kreative Schmuckgestaltung – Treffen (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

20.01.16

DRK-Treffpunkt Lindenstraße, Lindenstraße 10

15.30 – 17 Uhr, Kreatives Treffen (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

25.01.16

SoVD OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO Begegnungsstätte (weiterhin: 22.02., 21.03.)

28.01.16

SoVD OV Uentrop

15 Uhr, Spiele-Nachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe
(weiterhin: 25.02., 31.03.)

28.01.16

Pfarrcaritas St. Georg /
St. Agnes, Pfarrheim St. Georg

14.30 Uhr, Besichtigung des Gesundheitscenters im Maximare

01.02.16

Seniorenkreis Herbstblüte

9 Uhr, Frühstück, Jahreslosung 2016, Pfarrerin D. Beckmann

06.02.16

VdK OV Hamm-Osten

15 - 18 Uhr, Karnevalsveranstaltung, Anmeldung: M. Biermann,
Tel.: 48 61 39, Begegnungsstätte Werries

09.02.16

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen – Kommunale Sozialpolitik, Ref.: R.-D. Lenz
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174

10.02.16

ARG St. Antonius Geithe, Pfarr-
heim Geithe, In der Geithe 6

15 Uhr, Messe, anschl. Fitness für Geist und Seele,
Ref.: K. Grenzheuser, Kontakt: H. Salthammer, Tel: 023 84/1757

25.02.16

Pfarrcaritas St. Georg /
St. Agnes, Pfarrheim St. Georg

15 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken mit Lichtbildvortrag:
Die Lippeaue und ihre Tierwelt

07.03.16

Seniorenkreis Herbstblüte

9 Uhr, Frühstück

08.03.16

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen – Geselliger Nachmittag
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174

09.03.16

ARG St. Antonius Geithe, Pfarr-
heim Geithe, In der Geithe 6

15 Uhr, Messe, anschl. Fastenzeit, Ref.: H. Frankenberg,
Kontakt: H. Salthammer, Tel: 023 84/1757

17.03.16

Pfarrcaritas St. Georg /
St. Agnes, Pfarrheim St. Georg

15 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken mit Sitzgymnastik

Hamm-Pelkum

04.01.16

Seniorenkreis Friedenskirche

14.30 – 16.30 Uhr, Seniorenspielnachmittag, Gemeindehaus
Friedenskirche, Pelkum-Wiescherhöfen, Weetfelder Str. 104
(weiterhin jeden Montag)

05.01.16

AWO/ Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel im Haus Sundern, Kamener Str. 142,
Gebühr: 3 €, Prosit 2016 – Wir begrüßen das Neue Jahr

07.01.16

SoVD OV Pelkum

15 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr. (weiterhin: 06.02.)

13.01.16

Stadt Hamm/ Altenhilfe

11 Uhr, Offener Spaziertreff, Treffpunkt: Pelkumer Platz
(weiterhin jeden Mittwoch im Monat)

13.01.16

Spätlese Pelkum

15 - 17 Uhr, Ein neues Jahr beginnt – Rückschau 2015, Kassenbericht,
Planung 2016, Pelikanum

13.01.16

Seniorenkreis Friedenskirche
Pelkum - Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier

13.01.16

SK St. Marien, Hamm-
Wiescherhöfen, Marienheim

14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken, zu Besuch die Spielbühne
Pelkum

17.01.16

Seniorenkreis Friedenskirche
Pelkum - Wiescherhöfen

15 – 17 Uhr, Gemeinde – Cafè, Weetfelder Str.

18.01.16

Stadt Hamm/ Altenhilfe

10 – 12 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/
Altenhilfe, Gesprächspartnerin: M. Foschepoth, Kita Abraham,
Wiescherhöfener Str. 37 (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)

20.01.16

SoVD OV Pelkum

9 Uhr, Frühstück, Casino Wielandstr. (weiterhin: 17.02., 20.03.)

21.01.16

Seniorenkreis Friedenskirche
Pelkum - Wiescherhöfen

10 – 11.30 Uhr, Erzählwerkstatt, Gemeindehaus Friedenskirche,
Weetfelder Str. 104 (weiterhin jeden 3. Donnerstag i.M)

27.01.16

Seniorenkreis Friedenskirche
Pelkum - Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Wir bringen unsere grauen Zellen in Schwung –
Gedächtnistraining, Gemeindehaus Friedenskirche

01.02.16

Stadt Hamm/ Altenhilfe

10 – 12 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/
Altenhilfe, Gesprächspartnerin: M. Foschepoth, Bürgeramt Pelkum,
Zi. 026, Kamener Str. 177 (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

02.02.16

AWO/ Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel im Haus Sundern, Kamener Str. 142,
Gebühr: 3 €, Närrischer Nachmittag mit viel Musik

10.02.16

Spätlese Pelkum

15 - 17 Uhr, Ein fröhlicher Nachmittag, Pelikanum

10.02.16

Seniorenkreis Friedenskirche
Pelkum - Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Die Fastenzeit beginnt – Ref.: Pfr. M. Eichel

10.02.16

SK St. Marien, Hamm-
Wiescherhöfen, Marienheim

15 Uhr, Kaffeetrinken – Wir feiern Karneval,
Thema: Alles wird gut Wiescherhöfen, Marienheim

21.02.16

AWO/ Altenhilfe/ Ev. Kirchengemeinde Pelkum

14 – 16 Uhr, Kreative Hände – Strick- und Häkelgruppe für Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis, Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181 (weiterhin jeden 3. Do. i.M.)

24.02.16

Seniorenkreis Friedenskirche Pelkum - Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Wenn einer eine Reise tut

26.02.16

St. Peter u. Paul/ Ev. Kirchengem. Pelkum/ Altenhilfe

9 Uhr, Frühstück für Jung und Alt, Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181, Gebühr: 3 €

01.03.16

AWO/ Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel im Haus Sundern, Kamener Str. 142, Gebühr: 3 €, Bingo

03.03.16

SoVD OV Pelkum

15 Uhr, Frauengruppe und Bingo-Nachmittag für Alle, Casino, Wielandstr.

09.03.16

Spätlese Pelkum

15 – 17 Uhr, Referat: Mach dich auf den Weg, Pelikanum

09.03.16

Seniorenkreis Friedenskirche Pelkum - Wiescherhöfen

12 Uhr, Gemeinsames Essen „Heringsstipp“
Gemeindehaus Friedenskirche, Weetfelder Str. 104

09.03.16

SK St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen, Marienheim

14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken, danach Heringsstippessen

23.03.16

Seniorenkreis Friedenskirche Pelkum - Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Osterbräuche
Gemeindehaus Friedenskirche, Weetfelder Str. 104

Hamm-Herringen

06.01.16

Caritas-Konferenz Hl. Kreuz

15 Uhr, Seniorennachmittag, Liedersingen mit Herrn Küper, Michaelsheim, An den Kirchen 9

06.01.16

Knappenverein „Einigkeit“ Herringen

15 Uhr, Bingo und Kartenspiele, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1

13.01.16

Caritas AH St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafe mit Bingo, Cafeteria, Buschkampstr. 3-5 (weiterhin: 03.02., 02.03.)

23.01.16

Knappenverein „Einigkeit“ Herringen

16 Uhr, Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1

27.01.16

Caritas AH St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Cafe, Cafeteria (weiterhin: 24.02., 30.03.)

30.01.16

Caritas AH St. Josef

14.30 Uhr, Klöncafe, Cafeteria (weiterhin: 27.02., 26.03.)

03.02.16

Caritas-Konferenz Hl. Kreuz

14.30 Uhr, Seniorennachmittag – bunter Nachmittag zum Karneval, Michaelsheim, An den Kirchen 9

03.02.16

Knappenverein
„Einigkeit“ Herringen

15 Uhr, Bingo und Kartenspiele,
Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1

02.03.16

Knappenverein
„Einigkeit“ Herringen

15 Uhr, Neuigkeiten, Bingo und Kartenspiele,
Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1

09.03.16

Caritas-Konferenz Hl. Kreuz

15 Uhr, Seniorennachmittag/ Chor, Michaelsheim

Hamm-Westen

01.01.16

AK Hamm Westen/ Altenhilfe

Die Frühstückstermine standen zu diesem Zeitpunkt noch nicht fest, bitte entnehmen Sie diese dem WA.

06.01.16

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Josefshaus, Josefstr. 9 a

15 Uhr, Neujahrfeier im Abbè-Stock-Haus, Seniorenkreis St. Paulus

13.01.16

Seniorentreff Thomaskirche

15 – 17 Uhr, Krippenaustellung in der Friedenskirche

14.01.16

VdK Hamm-Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40,
Kontakt: H. Willebrand, Tel.: 876 60 81 (weiterhin: 11.02., 10.03.)

15.01.16

VdK Hamm-Westen

17 Uhr, Männertreff (Kegeln), Sen. Zentrum St. Bonifatius,
Kontakt: R. Quednau, Tel.: 305 47 45 (weiterhin: 19.02., 18.03.)

17.01.16

Freundeskreis Pro Apostel-
zentrum Hamm e.V.

15 – 17 Uhr, Apostel-Cafe, Gemeindehaus Apostelzentrum,
Dortmunder Str. 63, (weiterhin: 21.02., 20.03.)

20.01.16

AH St. Vinzenz-Vorsterhausen,
Im Josefwinkel 2

Seniorencafe (weiterhin: 17.02., 16.03.)

27.01.16

Seniorentreff Thomaskirche

15 – 17 Uhr, Thema noch offen

03.02.16

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Josefshaus, Josefstr. 9 a

15 Uhr, Bunter Nachmittag im Abbè-Stock-Haus,
Seniorenkreis St. Paulus

07.02.16

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Josefshaus, Josefstr. 9 a

14.30 Uhr, Cafè Jupp, Ausrichter Caritasgruppe St. Liborius

10.02.16

Seniorentreff Thomaskirche

15 – 17 Uhr, Aktiv alt werden – Kommunikation mit Gesellschafts-
spielen

24.02.16

Seniorentreff Thomaskirche

15 – 17 Uhr, Diavortrag über Südafrika

02.03.16

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Josefshaus, Josefstr. 9 a

15 Uhr, Besinnungstag zur Fastenzeit im Abbè-Stock-Haus,
Seniorenkreis St. Paulus

06.03.16

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Josefshaus, Josefstr. 9 a

14.30 Uhr, Cafè Jupp, Ausrichter Caritasgruppe St. Bonifatius

07.03.16

Kirchengemeinde St. Laurentius

15 Uhr, Spielenachmittag - Spiele für Jung und Alt

07.03.16

VdK Hamm-Westen

16 Uhr, Jahreshauptversammlung, AWO - Bürgerkeller

09.03.16

Seniorentreff Thomaskirche

15 – 17 Uhr, Wir feiern unsere Geburtstage (24.9.15 – 09.03.16)

19.03.16

VdK Hamm-Westen

7.45 Uhr, Tagefahrt zur Modenschau nach Höinghaus, anschl. nach
Bad Oeynhausen, Abfahrt Westenschützenhof, Info: L. Baar,
Tel. 023 85/429 51 55

23.03.16

Seniorentreff Thomaskirche

15 – 17 Uhr, Ein Besuch in den Baltischen Staaten

Hamm-Norden

04.01.16

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, WB 2, Ecke Asien
(weiterhin: 01.02., 07.03.)

05.01.16

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

15.00 Uhr, Senioren-Schach-Treff, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum,
Westberger Weg 44 (weiterhin jeden Dienstag)

06.01.16

ZwAR-Holzgruppe, Werkraum
der Karlschule, Westberger Weg

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

11.01.16

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

13.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin jeden Montag)

11.01.16

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16 Uhr, Wir spielen Bingo, Cafè International (weiterhin: 25.01., 15.02., 29.02., 14.03.)

13.01.16

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold, Leitung: I. Becker, Tel.: 3 708644 (weiterhin: 27.01.)

14.01.16

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren

16 Uhr, Fahrradgruppe Junge Senioren, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: J. Schrader, Tel.: 6 5538 (weiterhin: 11.02., 10.03.)

14.01.16

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733, Beitrag: 3 €

18.01.16

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16 Uhr, Neujahrskonzert mit dem Mandolinenorchester Herringen, Cafè International

20.01.16

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung: I. Becker, Tel.: 3 708644 (weiterhin: 17.02., 02.03., 16.03.)

28.01.16

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin: 25.02., 31.03.)

03.02.16

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold, Leitung: I. Becker, Tel.: 3 708644 (weiterhin: 10.02., 24.02.)

09.02.16

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

16 Uhr, Karnevalsfeier, Cafè International

11.02.16

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733, Beitrag: 3 €

09.03.16

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold, Leitung: I. Becker, Tel.: 3 708644 (weiterhin: 23.03., 30.03.)

09.03.16

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

14 – 17 Uhr, Modepräsentation, Cafè International

10.03.16

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733, Beitrag: 3 €

17.03.16

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15 Uhr, Frühlingsfest, Kaffee/Kuchen, Cafè International

28.03.16

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

16 Uhr, Wir spielen Bingo, Cafè International

Bockum-Hövel

05.01.16

LUDGERI – Stift Hövel/
Ambulante Pflege

10 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weiterhin: 09.01., 14.01., 19.01., 23.01., 28.01.)

06.01.16

Begegnungsstätte Haus der
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

9.30 – 11.30 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/
Altenhilfe, Gesprächspartnerin: Karin Berheide
(weiterhin jeweils mittwochs)

06.01.16

Begegnungsstätte Haus der
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15 – 18 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele),
Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734 (weiterhin jeden Mi.)

06.01.16

Begegnungsstätte Haus der
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15 – 18 Uhr, „Café-Lese“
(weiterhin jeweils mittwochs bis freitags)

07.01.16

Ludgeri-Forum e.V./Altenhilfe

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

08.01.16

Begegnungsstätte Haus der
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

10 Uhr, Kostenlose Laptop- u. Internetsprechstunde
(weiterhin wöchentlich freitags)

11.01.16

Begegnungsstätte Haus der
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

10 Uhr, Literatur um 10 (weiterhin: 14.03.16)

11.01.16

LUDGERI – Stift An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

15 Uhr, Offene Altenrunde der ev. Kirchengemeinde,
Cafeteria (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)

12.01.16

LUDGERI – Stift An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

18.30 Uhr, Wundersame Welt des Orients – Märchen aus 1001 Nacht
inkl. Tänzerinnen, Cafeteria

13.01.16

LUDGERI – Stift Hövel
Ermelinghofstr. 18

18.30 Uhr, Wundersame Welt des Orients – Märchen aus 1001 Nacht
inkl. Tänzerinnen, Treffpunkt

14.01.16

LUDGERI – Stift Bockum
Südgeist 1a

18.30 Uhr, Wundersame Welt des Orients – Märchen aus 1001 Nacht
inkl. Tänzerinnen, Wintergarten

15.01.16

Begegnungsstätte Haus der
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

9.30 Uhr, KreativGruppe (weiterhin 14-tägig)

20.01.16

LUDGERI Stift An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

15.30 Uhr, Rhythmus mit Trommeln, Musikrunde mit Instrumenten
(weiterhin: 05.02., 17.02., 04.03., 16.03.)

20.01.16

LUDGERI – Stift Marinestr. 42

18 Uhr, Gesprächskreis Demenz – Alltag mit Demenz, Infos/
Anmeldung Tel.: 484248/ Frau Schatz (weiterhin: 17.02., 16.03.)

21.01.16

Kirchengemeinden St.
Stephanus/ Christus König/
Altenhilfe

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

02.02.16

LUDGERI – Stift Hövel/
Ambulante Pflege

10 – 16.30 Uhr "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz
erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248
(weiterhin: 06.02., 11.02., 16.02., 20.02., 25.02.)

04.02.16

LUDGERI-Forum e.V. / Altenhilfe

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

04.02.16

LUDGERI – Stift Hövel
Ermelinghofstr. 18

15 Uhr, Bunter Karnevalsnachmittag

04.02.16

LUDGERI – Stift Bockum
Südgeist 1a

15.30 Uhr, Karnevalsauftakt – Wir feiern Altweiber, Wintergarten

08.02.16

LUDGERI – Stift An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

15.30 Uhr, Schunkelnachmittag, Cafeteria

15.02.16

LUDGERI – Stift Hövel/
Ambulante Pflege

10 – 16.30 Uhr "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz
erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248
(weiterhin: 05.03., 10.03., 15.03., 19.03., 24.03.)

18.02.16

Kirchengemeinden St.
Stephanus/ Christus König/
Altenhilfe

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

03.03.16

LUDGERI-Forum e.V. / Altenhilfe

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

07.03.16

LUDGERI – Stift Hövel
Ermelinghofstr. 18

Ab 10 Uhr, Modeverkauf, 15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und
Kuchen im Treffpunkt

17.03.16

Kirchengemeinden St.
Stephanus/ Christus König/
Altenhilfe

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

21.03.16

LUDGERI – Stift Bockum
Südgeist 1a

Ab 10 Uhr, Modeverkauf, 15 Uhr Modenschau mit Kaffee und
Kuchen im Wintergarten

29.03.16

LUDGERI – Stift Bockum
Südgeist 1a

15 – 17 Uhr, Alte Uhren ticken anders – Uhrenaussstellung im
Wintergarten

Hamm-Heessen

03.01.16

Seniorenheim St. Stephanus

14 Uhr, Sonntagscafe (weiterhin 14 tägig)

04.01.16

Junge Senioren St. Josef

8.45 Uhr, Besuch des Maximare, Kontakt: L. Moschner,
Tel.: 01 52/0843 27 28 (weiterhin jeden 1. und 3. Mo. i.M.)

04.01.16

SoVD OV Hamm-Heessen

15 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte „Am Kuppenbusch“
(weiterhin montags alle 4 Wochen)

05.01.16

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

06.01.16

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim Vorstellung der Tages-
betreuung FREIRAUM, Ref.: Frau Bieker (Anmeldung erbeten bei
C. Kramer, Tel. 60864 oder M. Trockel, Tel. 481992)

10.01.16

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Neujahrsansprache mit musikal. Rahmenprogramm

11.01.16

FREIRAUM-Senioren- und
Demenz Tagesbetreuung

18 Uhr, TrAPeDZ-Treffen für Angehörige mit Demenz, Anmeldung
nicht erforderlich, Hülsestraße 37, Kontakt: V. Georg, Tel.: 889257
(weiterhin: 08.02., 16.03.)

12.01.16

Seniorenheim St. Stephanus

9 Uhr, offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde
im großen Gruppenraum (weiterhin: 09.02., 08.03.)

26.01.16

Junge Senioren St. Josef

Wandern (weiterhin: 23.02., 29.03.)

02.02.16

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

04.02.16

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Weiberfastnacht mit Livemusik

08.02.16

Seniorenheim St. Stephanus

10 Uhr, Karnevalsfeier mit vielen Gästen

09.02.16

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Ehrenamtliches Dankeschön

23.02.16

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Syzmanek (weiterhin: 29.03.)

01.03.16

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

26.03.16

Seniorenheim St. Stephanus

16 Uhr, Osterfeuer



Zertifizierungsprüfung nach Kneipp als erste anerkannte Senioreneinrichtung in Hamm



Im Mai 2012 haben sich unsere Einrichtungen Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“ und Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“ dazu entschlossen, dass wir Kneippanwendungen für unsere Bewohner und Mitarbeiter in unserem Haus anbieten möchten.

Wir sind seit dem 5.8.2012 Mitglied im Kneipp Verein e.V. Hamm. Beide Einrichtungen haben Gesundheitstrainer und Mentoren ausgebildet. Die Mentoren unterstützen die Workshops der Trainer, organisieren Kneippstage und führen diese durch.

An diesen Kneippstagen werden verschiedene Angebote, wie Wasseranwendungen, Ernährung und Entspannungs- und Bewegungsübungen angeboten. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden regelmäßig über Workshops im Haus geschult. Sie bilden gemeinsam das Team, das sich um das ganzheitliche Konzept kümmert. „Denn Kneipp ist viel mehr als nur kaltes Wasser“, sagt das Mitarbeiter-team.

Das Naturheilverfahren von Sebastian Kneipp gehört zu den aktuellsten der Zeit und hat sich vor allem in der Reha-

bilitation und der Gesundheitsförderung bewährt.

Das Kneippsche Naturheilverfahren beruht auf 5 Säulen:

- Wasser/Hydrotherapie
- Bewegung/
Bewegungstherapie
- Ernährung/
Ernährungstherapie
- Pflanzen/Phytotherapie
- Lebensgestaltung/
Ordnungstherapie

Die Kneipp-Therapie ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie beruht auf dem Prinzip der Übung, des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode.

Besonders eignet sie sich für die Prävention, also Vorbeugung. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Kraft - so entwickelt der Mensch durch Kneippen eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens. Er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten leichter. Kurzum: Er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkeiten zum Glücklich sein.

Für weitere Fragen zu dem Konzept und den damit verbundenen Anwendungen können Sie uns gerne ansprechen, selbstverständlich steht Ihnen eine Informationsbrochure zur Verfügung.

Alle Anwendungen werden auf Wunsch unserer Bewohner und mit Einverständnis des Hausarztes durchgeführt.

Erfolge erlebten wir nach kurzer Zeit bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie hatten schon die ersten Wasseranwendungen, Ernährung nach Kneipp und sind begeistert.

Ferner befüllen sie, Kräutersäckchen für den Eigenbedarf. Das Mitarbeiter-team sagt: „Das zeigt doch, wie gut das Konzept bei ihnen ankommt.“

Brot selber backen, Kräuterdips selbst herstellen: all das macht den Bewohnern Freude und schmeckt sehr gut.

Marion el Masri
Hausleitung

Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“
Friedrichstraße 25/27
59065 Hamm
Tel.: 02381-97360
Fax: 02381-9736555

Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm



Sicher, geborgen und zu Hause



Kurzzeitpflege

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



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

Probewohnen ist möglich!

Gesundheitsdienste Hamm GmbH | Tel.: 02381/30 80 90 | www.pro-sanitate.de

Verleihung des Gütesiegels vom Kneipp Bund e.V. - Die 1. anerkannten Senioreneinrichtungen in Hamm

Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“



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



www.senterra.de

Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“

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



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

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



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

Jakobushaus | Kamener Str. 181a | Hamm-Pelkum



Eröffnung: 03/2010

Haus am Erlöserzentrum | Schleppweg 59 | Hamm-Süden



Eröffnung: 03/2010

Haus Selmigerheide | Wilhem-Nabe-Str 4 | Hamm-Wiescherhöfen



Eröffnung: 03/2012

Haus von Thünen | Von-Thünen-Str 57a | Hamm-Westtünen



Eröffnung: 07/2011

Haus Maximilian | Alter Uentroper Weg 173b | Hamm-Werries



Eröffnung: 10/2015

Haus am Markt | Amtsstr. 6 | Hamm-Heessen



Eröffnung: 03/2013

Wir laden Sie ein, ein unverbindliches Beratungsgespräch mit unserem Geschäftsführer Herrn Willi Conrad zu führen unter 02381 | 4981884.

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