

Zwei Jahre aktive Arbeit  
des Seniorenbeirates  
Seite 6

Der Klangkosmos ent-  
deckt unbekannte Welten  
Seite 8/9

Bürgerforum in Heessen  
Seite 22/23

Vereinsamung entgegen-  
wirken: Konstruktives  
Quartiersforum im  
Stadtteilzentrum  
Feidikforum  
Seite 32/33



# Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2017

## Angst vorm Renovieren?!



*Lust auf Farbe*

**MALERWERKSTATT  
FRANK HAINSCH**

Tel: 0 23 81 / 46 25 18 [www.malerwerkstatthainsch.de](http://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?

## KMT-Seniorenzentrum gGmbH an der Panhoff Stiftung



*Getragen, gehalten, gestützt, gezielt gefördert*

Unser Seniorenzentrum bietet an:

**Vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Tagespflege.**

Feste Buchungen für die Kurzzeitpflege sind bei uns möglich.



### Ihre Wohlfühl-Oase in Stockum



#### Kontakt:

Pflegedienstleitung Frau Doreen Biniasch  
Tel.: 0 23 89 - 40 208 212  
Panhoffweg 2, 59368 Werne-Stockum  
Fax: 0 23 89 - 40 208 222  
Internet: [www.kmt-sps.de](http://www.kmt-sps.de)  
E-Mail: [doreen.biniasch@kmt-sps.de](mailto:doreen.biniasch@kmt-sps.de)

#### Träger: Vorstand:

**Klinik für Manuelle Therapie e.V.**  
GGV Klinikvorstands GmbH  
Geschäftsführer: Dipl.-Betriebswirt Harald Wohlfarth  
Ostenallee 83, 59071 Hamm, Telefon 0 23 81-986-0



**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](mailto:info@silesia-pflege.de)  
[www.silesia-pflege-betreuung.de](http://www.silesia-pflege-betreuung.de)



## Grußwort des Oberbürgermeisters

Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
sehr geehrte Damen und Herren!

Das Jahr 2016 neigt sich seinem Ende zu und sicherlich halten auch Sie in dieser Zeit Rückschau auf die vergangenen Tage dieses Jahres. Ich hoffe, dass Sie bei dieser Rückschau feststellen können, dass vieles von dem, was Sie sich zu Beginn des Jahres erhofft hatten, tatsächlich auch so gekommen ist.

Während mehr und mehr der Populismus Einzug in die Gesellschaft und Politik hält, stehen die Bürgerinnen und Bürger zusammen mit Politik und Verwaltung für das Verbindende und Einende in der Stadt Hamm. Wir als Hammer Stadtgesellschaft begreifen die Zuwanderung als Chance, um den viel beschworenen demografischen Wandel zukunftsorientiert in einem friedlichen Miteinander zu gestalten. Insofern war es folgerichtig, ein modernes kommunales Integrationskonzept durch den Rat der Stadt Hamm im März 2016 zu beschließen. Dessen Handlungsempfehlungen und Maßnahmen sollen in unser aller Interesse eine gelingende Integration der Flüchtlinge und Zuwanderer garantieren, die in Hamm eine Bleiberechtperspektive haben. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang das ehrenamtliche Engagement zahlreicher Menschen in unserer Stadt, für das ich an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Sie richte.

In Hamm beschreiten wir unseren eingeschlagenen Weg weiter, indem wir über alle Altersgruppen hinweg zahlreiche Konzepte entwickeln, die auch das „Älterwerden in Hamm“ in einer lebenswerten Art und Weise ermöglichen.

Nachdem die altengerechte Quartiersentwicklung im Modellquartier „südliche Innenstadt“ erfolgreich gestartet und umgesetzt wird, erfolgt nun die Übertragung auf das Quartier Heessen - Dasbeck. Das „BürgerForum“ im Pfarrheim St. Marien stieß bei den anwesenden Seniorinnen und Senioren auf eine großartige Resonanz und Engagement unter dem Motto „Zuhören, einmischen, gestalten und engagieren“.

Der zuletzt auf zwei Jahre bis Ende 2016 befristete Seniorenbeirat wurde durch eine Änderung der Wahlordnung in der letzten Ratssitzung des Jahres 2016 auf eine neue dauerhafte Grundlage gestellt. Damit ist die Fortsetzung der erfolgreichen Arbeit des Seniorenbeirats als zuständige Interessenvertretung für die Belange der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger garantiert.

Für die anstehenden Feiertage wünsche ich Ihnen und Ihren Familien besinnliche Weihnachtsfeiertage, Gottes Segen sowie ein glückliches und gesundes Jahr 2017.

Ihr  
Thomas  
Hunsteger-Petermann

# Inhalt



Zwei Jahre aktive Arbeit des Seniorenbeirates	6
Versicherungsschutz im Ehrenamt	7
Der Klangkosmos entdeckt unbekannte Welten	8/9
Das Gesundheitsamt informiert: Winterzeit – Zauber der Düfte	10
Bewegt ÄLTER werden in Hamm	11
Urlaub mit dem Roten Kreuz	12
Qualifizierung zum Seniorenbegleiter	13
Begegnung vor dem Hauptbahnhof	14/15
Weihnachtspreis	16
Schlichten statt Richten!	17
Schwerhörigkeit und Demenz	18/19
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	20
Bürgerforum in Heessen	22/23
Wie der Mops im Paletot...	24
Umzug der Deutschen Rheuma – Liga	25
Sport für Ältere zur Vermeidung von Stürzen	25
Eine besondere Perspektive	26
Stadtteilbudget für die Südliche Innenstadt	31
Vereinsamung entgegenwirken: Konstruktives Quartiersforum im Stadtteilzentrum Feidikforum	32/33
Die BAGSO informiert: Internetnutzung im Alter	33
Neues und Altbewährtes im Hammer Westen und Bockum-Hövel	34/35
Termine/Veranstaltungshinweise	ab 37



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ist das Jahr 2016 schneller vergangen als andere Jahre zuvor? Sicherlich nicht, aber gefühlt scheint es bei vielen Menschen regelrecht verflogen zu sein. „Kaum zu glauben, dass das Jahr schon wieder vorüber sein soll! Wo ist denn nur die Zeit geblieben? Kaum begonnen, ist es auch schon wieder verronnen!“ So oder so ähnlich hört man es in diesen Tagen aus vielen Gesprächen heraus. Aber woher kommt dieses Gefühl?

Hat das mit unserer sich mehr und mehr beschleunigenden Welt zu tun? Verstärkt sich dieses Gefühl einfach generell mit zunehmendem Alter? Oder ist es vielleicht ein Mix aus beidem? Und was können wir tun, um wieder zu „ent-schleunigen“?

Was meinen Sie, liebe Leserinnen und Leser? Schreiben Sie uns einfach Ihre Meinung

dazu. Als Redaktion sind wir gespannt auf Ihre Rückmeldungen.

Die Zeit des bald anstehenden Jahreswechsels ist regional mit vielen unterschiedlichen Bräuchen und Symbolen behaftet: Bleigießen, Verkleidung, Mistelzweige, Glückspfennige, Hufeisen, Kleeblätter, Schornsteinfeger, Sekt, Dinner for One etc.. Feuerwerke sind seit Urzeiten ein weltweit verbreiteter Brauch. Ursprünglich sollte sie im vorchristlichen Glauben dazu dienen, böse Geister oder Dämonen zu vertreiben. Heute werden gigantische Summen ausgegeben, um die Vorfreude auf das neue Jahr auszudrücken.

Der Name Silvester geht auf den Todestag des Papstes Silvester I. am 31. Dezember 335 zurück. Mit der Reform des gregorianischen Kalen-

ders Ende des 16. Jahrhunderts wurde nämlich die Zeit des letzten Tages im Jahreslauf vom 24. Dezember auf den 31. Dezember verlegt. Zur Herkunft des zum Jahreswechsel allseits beliebten Grußes „Guter Rutsch“ gibt es verschiedene Erklärungen. Einige sehen hier eine Ableitung aus dem jiddischen Sprachgebrauch (Gut Rosch!), was wiederum Anfang bedeutet. Andere Ansätze gehen von einer übertragenen Bedeutung von „Rutsch“ für „Reise“ aus.

Ihnen allen wünschen wir ein frohes, gesegnetes und besinnliches Weihnachtsfest, ein schönes und gesundes Jahr 2017 und wie immer viel Freude bei Lektüre und Terminauswahl!

■ Die Redaktion

## Impressum

### Herausgeber:

Stadt Hamm,  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziale Integration  
Gribsch & Rochol Druck,  
Hamm

Auflage: 5.500  
Im Dezember 2016  
Ausgabe 1/2017

### Redaktionsmitglieder:

Ursula Halbe, Jürgen Halbe,  
Annette Isenberg-  
Pfütenreuter

### 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  
Andreas Pieper  
Petra Rasche  
Tel.: 02381/17-6761  
02381/17-6731  
Fax: 02381/17-106761  
E-Mail:  
pieper@stadt.hamm.de  
raschep@stadt.hamm.de  
Weitere Infos: www.hamm.de

## Zwei Jahre aktive Arbeit des Senioren- beirates



Wie schnell doch die Zeit vergeht! Diese Feststellung machte der Vorstand des Seniorenbeirates der Stadt Hamm gerade in den letzten Tagen.

Im März 2015 traf sich der neu ernannte Seniorenbeirat erstmals im Rahmen seiner konstituierenden Sitzung. Vorher hatte der Rat der Stadt Hamm die Amtszeit des Seniorenbeirates auf zunächst zwei Jahre festgelegt. Zur Vorsitzenden wurde Frau Franzis Schwarz gewählt. Ihre Vertreter sind Herr Joachim Fiedler und Herr Karl-Heinz Lang. Alle Mitglieder haben es sich zur Aufgabe gemacht, Themen, die ältere Menschen bewegen, aufzugreifen und in die Sitzungen einzubringen.



In Arbeitsgruppen werden seniorenrelevante Fragen aus den Bereichen Wohnumfeld- und Quartiersentwicklung, Verkehr, Pflege, Gesundheit und Prävention, Wohnen und Integration bearbeitet und als Ergebnis in die Sitzungen eingebracht. Durch Kooperationen z.B. mit der Hochschule Hamm-Lippstadt werden darüber hinaus Themen in den Blick genommen, die alle älter werdenden Menschen gleichermaßen betreffen, z.B. in den Bereichen Umwelt und Gesundheit.

Mit dem Projekt „Älterwerden in Hamm! Selbstbestimmt. Lebenswert! Mit-tendrin!“ wird in der südl. Innenstadt durch die altengerechte Quartiersentwicklung bereits Großartiges geleistet. Ähnliche Aktivitäten sind bei einem äußerst gut besuchten Bürgerforum in Heessen-Dasbeck vorgestellt und eingeleitet worden. Der Seniorenbeirat ist auch mit Sitz und Stimme in der Landes-Seniorenvertretung (LSV-NRW) vertreten. Angebotene Weiterbildungsveranstaltungen und Sitzungen der LSV-NRW werden regelmäßig von Vertretern des Vorstandes besucht, so dass auch ein überregionaler Erfahrungsaustausch mit anderen Seniorenbeiräten stattfindet.

Nach nunmehr fast zwei Jahren stellen wir fest, dass sich der Seniorenbeirat als aktives und funktionierendes Gremium bewährt hat. Als besonders beachtenswert ist zu erwähnen, dass die Vertreter der jeweiligen Stadtbezirke sich in allen Offenen Seniorenfrühstücken selbst mit einbringen und dort das sogenannte „Offene Ohr“ für die Bedürfnisse der Senioren haben.

Eine besonders gute Zusammenarbeit in allen Bereichen und ein breites Einvernehmen zeigt sich auch in der aktiven Zusammenarbeit mit den verschiedenen Institutionen, Verbänden und Vereinen.

Es ist der Wunsch aller Mitglieder des Seniorenbeirates, auch in den folgenden Jahren aktiv mitzuarbeiten, als vermittelndes Organ zwischen den älteren Bürgerinnen und Bürgern und der Verwaltung zu fungieren und offen zu sein für alle Fragen, die diese Menschen in der Stadt Hamm haben.

An dieser Stelle sei den Mitgliedern des Seniorenbeirates ein herzliches Dankeschön für Ihre unermüdliche Bereitschaft ausgesprochen.

■ Franzis Schwarz  
Vorsitzende

# Versicherungsschutz im Ehrenamt



Ehrenamtliches, bürgerchaftliches und freiwilliges Engagement umfasst sehr viele unterschiedliche Aufgaben: helfen und betreuen, informieren und beraten, organisieren und mitgestalten und vieles mehr. Es gibt kaum einen gesellschaftlichen Bereich, in dem es keine Ehrenamtlichen gibt.



Wer sich für andere einsetzt und ehrenamtlich engagiert, verdient daher Anerkennung und den größtmöglichen Schutz der Gesellschaft.

Doch wie gestaltet sich der Versicherungsschutz im Ehrenamt? Wer ist überhaupt versichert? Welche Leistungen werden im Versicherungsfall von wem gewährt?

Diesen Fragen gingen rund 30 ehrenamtlich aktive Menschen am 5. Dezember, dem internationalen Tag des Ehrenamtes, in der Freiwilligenzentrale Hamm nach. Julian Oendorf, Rehabilitationsmanager und Schwerfallsachbearbeiter der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, hatte dazu in seinem Vortrag viele Beispielfälle aus dem täglichen ehrenamtlichen und bürgerchaftlichen Engagement anschaulich eingebettet.

Welcher Unfallversicherungsträger für welches ehrenamtliche oder bürgerchaftliche Engagement zuständig ist, richtet sich in der Regel nach der Art der Aufgaben sowie nach der Organisations- bzw. Rechtsform des Unternehmens. Befindet sich das Unternehmen oder die Einrichtung, für die man sich engagiert, in staatlicher oder kommunaler Trägerschaft, so besteht Unfallversicherungsschutz entweder bei den Unfallkassen des Bundes oder Landes.

Bei privater Trägerschaft ist in der Regel eine gewerbliche Berufsgenossenschaft zuständig, insbesondere die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege sowie die Verwaltungs-Berufsgenos-

senschaft. Zusätzlich hat das Land NRW für alle ehrenamtlich Tätigen und bürgerchaftlich Engagierten in NRW, die nicht durch die gesetzliche Unfallversicherung versichert sind, bei einer privaten Unfallversicherung einen Versicherungsvertrag abgeschlossen. Dieser Versicherungsschutz greift dann, wenn die Voraussetzungen für den Versicherungsschutz in der gesetzlichen Unfallversicherung nicht erfüllt sind oder die Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung niedriger ausfallen als die, die der abgeschlossene Versicherungsvertrag vorsieht.

Wichtig ist, dass Sie einen Unfall umgehend bei der Organisation melden, für die Sie tätig sind. Von dort aus muss eine Meldung an die für Sie zuständige Stelle erfolgen.

Weitere Informationen rund um das Thema Unfallversicherungsschutz erteilt gerne die Unfallkasse NRW Regionaldirektion Westfalen-Lippe Salzmannstr. 156 in Münster. Telefon: 0251-2102-0 Email: [westfalen-lippe@unfallkasse-nrw.de](mailto:westfalen-lippe@unfallkasse-nrw.de) erreichbar.

■ Andreas Pieper

# Der Klangkosmos entdeckt unbekannte Welten

Auch in 2017 bricht der Klangkosmos wieder in unbekannte Welten auf: Bis zum Juni 2017 werden in fünf Konzerten musikalische Kleinodien ferner, exotischer, aber auch naher und vermeintlich bekannter Länder und Regionen aufgespürt und direkt in die **Lutherkirche** transportiert (Konzertbeginn: 18 Uhr). Die musikalischen Botschafter, die ihre Lieder, Melodien und Instrumente mitbringen, ermöglichen uns Entdeckern von heute spannende Funde großartiger Musikkulturen.

## Die Konzerte im ersten Quartal 2017 im Überblick:

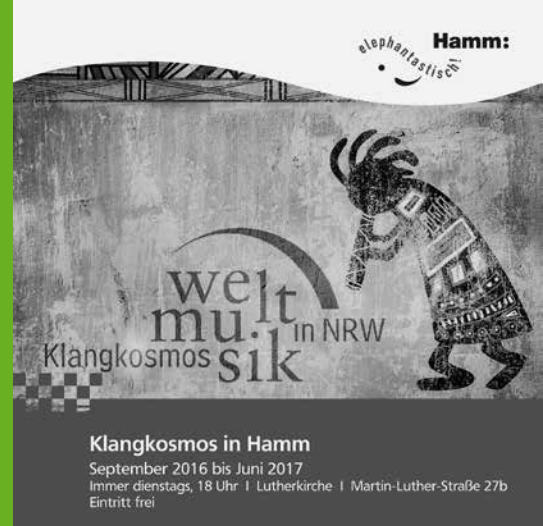
### 17. Januar 2017 Ensemble Belonoga (Bulgarien)

Emotionale bulgarische Vokaltradition trifft archaische Musikkulturen



Gergana Dimitrova ist eine der hervorragenden Sängerinnen des Frauenchores des bulgarischen Staatsradios, der sich nach dem großen Erfolg des besagten Albums den gleichen Namen gab. Auch beim „Eva Quartet“, das sich aus dem Chor herausgelöst hat, ist sie Ensemblemitglied. Die jüngste CD des Quartetts entstand in Zusammenarbeit mit dem französischen Komponisten Hector Zazou, der Dimitrova dazu inspirierte, ihre eigenen musikalischen Ideen umzusetzen. Sie entdeckte die ursprüngliche Kraft in ihrer Stimme und ihr Talent für Komposition. Beides entwickelte sie langsam weiter und versuchte, ihre vielfältigen Ideen zu einem neuen Projekt zu formen: Belonoga.

Dimitrova entwickelte eine neue Musik, reich an Emotionen - ein Dialog zwischen alten, sich bis dato noch fremden musikalischen Welten. In ihren eigenen Kompositionen verbindet sie die verschiedenen Komponenten, die neben traditionellem Erbe und Instrumenten auch die Moderne in Form von elektronischen Instrumenten einbindet. Eine neue musikalische Welt voller Harmonien entsteht. Begleitet wird sie von einem Quartett ausgezeichneter Musiker.



### 12. Februar 2017 Nawal (Komoren)

Musik voller Spiritualität: Lieder zwischen alter Tradition und urbaner Gegenwart

Im Indischen Ozean, an der Ostküste Afrikas und rund 300 km vom Festland entfernt, liegen die „Mondinseln“. Der Name kommt aus



dem Arabischen („Dschuzur al-Qamar“) und bezieht sich auf ihre geografische Lage, denn die Inselgruppe bildet eine Halbmondsichel. Vier Hauptinseln umfasst der Komorenarchipel, allerdings gehören nur Ngazidja, Ndzuwani und Mwali zur Union der Komoren. Die vierte Hauptinsel, Mayotte, hat sich gegen die Unabhängig-





keit und für die Integration in den französischen Staatsverband entschieden. Die Musik spielt auf den Komoren eine zentrale Rolle, sie gibt den Bewohnern ihren Rhythmus: zur Geburt wird man mit einem Wiegenlied empfangen, ein Trauerlied gibt es zum Abschied. Alle Feste werden durch Musik und Tänze belebt und bringen die Menschen zusammen.

Nawal Mlanao wurde auf Ngazidja geboren und stammt aus einer Musikerfamilie, in der Musik und Spiritualität eng zusammengehören. Ihr Urgroßvater war Said Mohammed ben Ahmed „El-Maarouf“, ein auf den Komoren verehrter islamischer Heiliger, der Liebe, Respekt und Frieden

predigte. Nawal war die erste Frau des Inselstaates, die entgegen der Tradition mit eigenen Kompositionen öffentlich auftrat. Als Jugendliche ging sie zum Studium nach Frankreich, wo sie ihre Forschungen über die reichhaltige musikalische Tradition der Komoren weiterführte. Nawals Kompositionen reflektieren die kulturelle Vielfalt ihrer Heimat, nehmen aber auch andere Einflüsse mit auf: die polyphonen Rhythmen der Bantu, die Trance-Tradition der Sufis und Elemente der französischen Musik.

**14. März 2017**  
**Tcha Limberger Family Trio (Belgien/Ungarn)**  
 Ein Meistergeiger: Fast vergessene Lieder der Roma aus dem Karpatenbecken

Die ungarische Musikgeschichte beginnt um 900, als sich die ersten Siedler im Karpatenbecken niederließen. Ein wichtiger Bestandteil ist die sogenannte „Zigeunermusik“: so wie Dudelsäcke als Synonym für Schottland gelten, werden Zigeunergruppen traditionell mit Ungarn verbunden. Doch die Musik ist in erster Linie ungarisch – ein gemeinsamer Stil aller in den verschiedensten Ecken der Welt lebenden Sinti oder Roma existiert nicht.

Da ist es nur folgerichtig, das mit Tcha Limberger ein Musiker zu Gast ist, der sich ebenfalls auf keinen Stil festlegt und jeder Genre-Schublade erfolgreich entzieht. 1977 in Brügge geboren, ist er Teil einer Familie renommierter belgischer Zigeunermusiker: Sein Großvater gründete das „De Piotto“ Orchester und sein Vater spielte Gitarre beim legendären Jazz-Quartett Waso.

Tchas musikalisches Talent offenbarte sich früh, als Sechsjähriger lernte er Gitarre spielen, zwei Jahre später gab er bereits erste Solokonzerte als Flamenco-Sänger. Mit 13 studierte er moderne klassische Komposition an der Seite des belgischen Komponisten Dick Vanderharst, eines seiner ersten Werke war ein Tanzstück. Über die Jahre hinweg arbeitete er mit vielen verschiedenen Künstlern zusammen, seine Faszination für traditionelle Musik aus der ganzen Welt begleitet ihn.

Im Klangkosmos präsentiert der Multi-Instrumentalist (u. a. Violine, Gitarre, Klarinette) mit seinem Trio fast vergessene Lieder der Roma aus dem Karpatenbecken, deren Melodien an den Django-Swing erinnern.

■ Meike Richter  
 Kulturbüro



# Das Gesundheitsamt informiert: Winterzeit – Zauber der Düfte



Dunkel und kalt ist es draußen, doch im eigenen, warmen Heim leuchten die Kerzen. Wer möchte da nicht einen heißen Tee genießen und mit zauberhaften Düften in eine andere Welt eintauchen?

Im alten Ägypten wurden nach einem ausgiebigen Bad duftende Salben und Öle verwendet. Man nutzte nicht nur die im alten Ägypten beheimateten Pflanzen wie Origanum und bittere Mandel, sondern bereits 1428 transportierten Schiffe von der Küste Somalia, dem sogenannten Weihrauchland, Myrrhe, Zimt und andere aromatische Pflanzen nach Ägypten, um die Seele baumeln zu lassen. Auch die Römer verwendeten schon

30 v.Chr. Duftsalben und Duftöle.

In der Natur finden wir zahlreiche duftende Pflanzeninhaltsstoffe - die sogenannten ätherischen Öle - die sich durch einen besonders intensiven und starken Geruch auszeichnen. Nur wenige Tropfen eines solchen Öles sollen z.B. den charakteristischen würzigen Duft des Kiefernwaldes im Raum verbreiten. Viele Aromastoffe verbinden wir mit einer gesunden und heilenden Wirkung, denn die ätherischen Öle werden in unterschiedlichen Zubereitungen, z.B. bei Erkältungen und grippalen Infekten, als wohltuend und symptomlindernd empfunden.

Doch Vorsicht! Pflanzliche Duftstoffe sind nicht immer harmlos! Schwere Vergiftungsfälle gibt es immer wieder bei Kindern, verursacht durch falsch angewendete ätherische Öle. Pflanzliche Duftstoffe sind in der Wohnung für Kinder unerreichbar aufzubewahren. Besondere Vorsicht ist bei Produkten geboten, die einen hohen Anteil an ätherischen Ölen enthalten, wie z.B. Duftöle zur Raumluftverbesserung oder zur Aromatherapie, Badeöle, Erkältungsbäder, durchblutungsfördernde Sportsal-

ben oder Einreibungen. Nur wenige dieser Tropfen können bei Säuglingen und Kleinkindern zu schweren Vergiftungen führen. Gelangen nur wenige Tropfen ätherischer Öle versehentlich in die Nase oder den Rachenraum, so kann dies eine Verkrampfung des Kehlkopfes auslösen und zu Atemstörungen führen.



■ Amtsapothekerin  
Dr. Ute Stapel

■ Bildquellen:

Bild links:

© chocolat01/pixelio.de

Bild oben:

© Alexandra H./pixelio.de

Bild mitte:

© S. Hofschlaeger/pixelio.de



# Bewegt ÄLTER werden in Hamm



StadtSportBund  
Hamm e.V.

Die sportlichen Projekte des StadtSportBund Hamm e.V. für ältere Mitbürger erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Vor allem die Angebote im Mehrgenerationenhaus FeidikForum werden sehr gut angenommen. Neben dem bunten Bewegungsangebot für Senioren am Dienstagmorgen treffen sich inzwischen jeden Mittwoch musik- und tanzbegeisterte ältere Mitbürger zum Folkloretanz. Interessierte Teilnehmer sind jederzeit gerne willkommen.

Erstmalig wurden in diesem Jahr auch Sportabzeichen-Treffs für Senioren angeboten. Die fleißigsten Teilnehmer waren Friedrich

Brünninger und Peter Klein vom Seniorenbeirat. Beide konnten nach Abschluss des Projekts für ihr sportliches Engagement ausgezeichnet werden. Peter Klein schaffte nach regelmäßigem Training sogar die Bedingungen für das silberne Sportabzeichen.

Neu im Angebot war auch eine Klausurtagung zum Thema „Älter werden“. Gemeinsam mit den Verantwortlichen des StadtSportBund Hamm konnten Interessierte ein bewegtes und informatives Wochenende in der Sportschule in Hachen verbringen. Sportliche Aktivitäten standen hier auf dem Programm wie der rege Erfahrungsaustausch untereinander.

Auch neue Angebote zum Projekt „Bewegt ÄLTER werden in Hamm“ möchte der SSB Hamm im nächsten Jahr wieder auf den Weg bringen. „Wir würden gerne noch mehr auf die Wünsche und Bedürfnisse unserer älteren Mitbürger/innen eingehen,“ so Sabine Matzka vom SSB Hamm, „für Anregungen und Ideen sind wir also dankbar.“ Geplant ist aber auf jeden Fall wieder der Ferienspaß für Ältere und ein neues Angebot zur Selbstbehauptung für Senioren.

Für weitere Informationen steht der SSB Hamm unter Telefon 02381 - 15155 gerne zur Verfügung.



# Urlaub mit dem Roten Kreuz



Wer möchte nicht auch als älterer Mensch noch unbeschwert in den Urlaub fahren, Neues kennenlernen oder etwas Vertrautes wiedersehen? Mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Hamm e.V. (DRK), fahren Ältere und Menschen mit leichtem Handicap jedoch sicher und bequem in die Ferien.

Das Reiseangebot beginnt mit der Auswahl des Reisezieles: hier berät die Mitarbeiterin des DRK, damit es zu den Wünschen und den individuellen Voraussetzungen des Reisenden passt. Kurz vor einer Reise findet ein Treffen der Mitreisenden in gemütlicher Runde statt, bei dem die letzten Informationen gegeben werden, die Begleitung vorgestellt

wird und man sich schon gegenseitig kennenlernt. Das nimmt schon vorab die eventuellen Vorurteile, die mancher an 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 Aufenthaltes bei allen Fragen weiter, organisiert natürlich auch Ausflüge u.s.w..

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

Die Reisen haben eine kleine Gruppenstärke von max. 20

Gästen, so dass wirklich eine angenehme Atmosphäre entsteht. Denn alle Reisen stehen unter dem Motto: Im Urlaub Gemeinschaft erleben, mit anderen ins Gespräch kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne und erholsame Tage in komfortablen, seniorengeeigneten Hotels verleben.

Bei einem Nachtreffen der Reiseteilnehmer können dann Fotos getauscht werden und noch einmal an besondere Ereignisse während des Aufenthaltes gedacht werden.

## Reiseziele und Termine:

Mallorca

02.04. - 14.04.17 und  
01.10. - 15.10.17

Ostsee / Grömitz

18. 06. - 30.06.17 und  
10.09. - 22.09.17

Rhön / Bad Kissingen

02.07. - 15.07.17

Bad Pyrmont

30.07. - 12.08.17

Cham im Bayrischen Wald

13.08. - 25.08.17

Rhön / Bad Brückenau

20.12.17 - 03.01. 2018

Informationen erhalten Interessierte unter

Tel. 02381 - 876428

Frau Matzka



# Qualifizierung zum Seniorenbegleiter



Ab wann ist man eigentlich alt und warum? Wie erkenne ich eine beginnende Demenz und wie verhalte ich mich angemessen? Wie gehe ich mit Hilfsmitteln wie Rollator und Rollstuhl um? Wie kann ich im Ernstfall Erste Hilfe leisten?

Diese und viele andere Fragen und Themen wurden im Herbst in theoretischen und praktischen Einheiten in einem Qualifizierungskurs zum Seniorenbegleiter behandelt. Das kostenfreie Kooperationsangebot des Amtes für Soziale Integrationen / Altenhilfe und des Mehrgenerationenhauses im Stadtteilzentrum Feidik-Forum war von den Verantwortlichen zunächst als Fortbildung für Jugendliche, die sich in der Taschengeldbörse engagieren, vorgesehen.

Aufgrund des großen Interesses an einem ehrenamtlichen Engagement mit und für Seniorinnen und Senioren war der Teilnehmer-

kreis jedoch rasch altersmäßig sehr breit gestreut. Die große Altersspanne von 14 bis 65 Jahren führte neben der fachlichen Wissensvermittlung zu einem regen Austausch untereinander.

Die persönlichen generationsübergreifenden Sichtweisen wie auch Erfahrungen, zum Beispiel mit den eigenen Großeltern, bereicherten stets die Kursinhalte.

Am Ende des Kurses stand nicht nur die Zertifikatsübergabe, sondern auch der Wunsch nach einem Folgekurs, in dem einzelne Themen noch einmal vertieft werden können.

■ Ulrike Tornscheidt

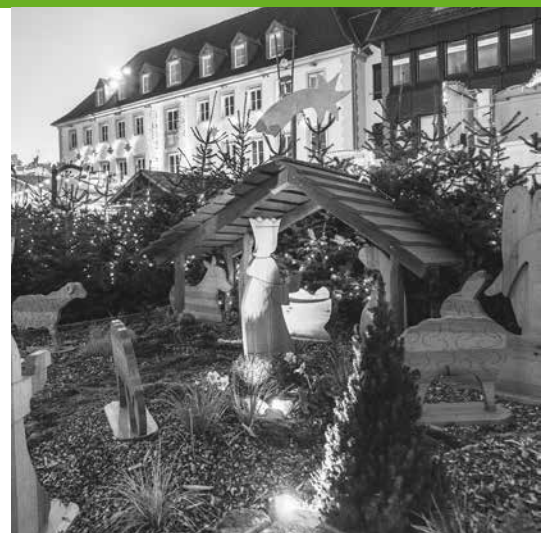


## Begegnung vor dem Hauptbahnhof

Beim ersten Morgenkaffee verkündet die Tageszeitung, dass Krieg ist irgendwo auf der Welt. So wie eigentlich immer Krieg ist irgendwo auf der Welt. Die Nachrichten darüber sind seit Jahrzehnten leider schon so immergleich, dass man sie gar nicht mehr recht wahrnimmt, außer vielleicht gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit, weil die Weihnachtsbotschaft nach Frieden in der Welt so vollkommen anders ist als die Wirklichkeit. Es ist Wochenende und nach dem Frühstück gehe ich in die Stadt, um einige Dinge zu erledigen. Tatsächlich ist es wohl zum Teil auch meine Schuld, andererseits fährt der Radfahrer auf dem Gehweg und dann noch entgegen

der Fahrtrichtung! Jedenfalls sind wir fast zusammengestoßen, weil ich mir eine Schaufensterauslage genauer ansehen wollte und der Radfahrer sich genau in diesem Moment an mir vorbei drängelte.

„Passt doch auf, du Penner!“ ruft er mir verärgert zu. Das möchte und kann ich in diesem Augenblick nicht auf mir sitzen lassen, vielleicht auch weil ich merke, dass ich heute ohnehin nicht gut gelaunt bin, vielleicht, weil mich sein Fehlverhalten mit dem Fahren auf dem Gehweg ärgert, jedenfalls schleudere ich ihm ebenfalls einige Schimpfwörter entgegen. Als der Radfahrer beim Weiterfahren noch eine obszöne Geste in meine



Richtung macht, ärgere ich mich noch mehr, möchte noch mehr Böses hinterher rufen, lasse es dann aber. Denn in genau diesem Moment kommt mir die Erkenntnis, wie denn wohl Frieden in der Welt sein soll, wenn es uns





Menschen schon im Kleinen nicht gelingt, respektvoll und anerkennend miteinander umzugehen. Fehlverhalten hin, Fehlverhalten her: der Radfahrer hätte mich nicht beschimpfen sollen und ich ihn natürlich auch nicht. Auch dies entspricht nicht dem Geist der Weihnacht.



Und darum sollte man diese Zeit nicht nur mit Reibekuchen und Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt verbringen, sondern auch mit mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit gegenüber seinen Mitmenschen. Das sind dann keine Neujahrsvorsätze, sondern im besten Sinne des Wortes Weihnachtsvorsätze. Am Hauptbahnhof hält mir

ein Mann einen Plastikbecher entgegen und fragt mich „Haste mal einen Euro?“ Zunächst antworte ich recht schroff mit „Nein“; weil er nicht der Erste ist, der mich heute um Geld anbettelt.

Eine ganze Zeit lang hatte ich in solchen Fällen Antworten parat wie „Ich habe gerade eben erst einem Kollegen von dir etwas gegeben“ oder ähnliches, mit denen ich mir teilweise recht geistreich vorkam, bis mir bewusst wurde, dass ich mich nicht rechtfertigen muss. Als ich schon weitergehen möchte, ruft der Mann hier am Hauptbahnhof noch etwas hinter mir her. Aus der Erfahrung mit anderen Bettlerinnen und Bettlern glaube ich zu wissen, dass er mir ebenfalls böse Schimpfwörter hinterherwerfen wird – deshalb bin ich umso mehr überrascht, als ich höre, was er mir zuruft: „Das macht nichts. Gott segne Sie!“

Überrascht bleibe ich stehen. Das hat schon lange niemand mehr zu mir gesagt! Vollkommen perplex sehe ich den Mann an und überlege für einen Moment, ob dies wohl ernst von ihm gemeint ist oder ob es seine persönliche Masche ist. Sei es, wie es wolle, der Mann hat mir soeben Gottes Segen

gewünscht und einmal mehr denke ich an meine vor wenigen Minuten gefassten Weihnachtsvorsätze. Die Aussage dieses Mannes hier steht in so vollkommenen Gegensatz zu dem, was mir der Radfahrer an bösen Dingen entgegen schleuderte. Deshalb gehe ich nach einem Moment auf den Mann zu, sage ihm, dass ich natürlich gerne einen Euro für ihn habe, werfe ihm sogar ein Zwei-Euro-Stück in seinen Plastikbecher und wünsche ihm ein frohes Weihnachtsfest.

Wenn ich im Nachhinein an diese Szene denke, glaube ich manchmal, dass das mit Gottes Segen Masche von dem Mann war. Manchmal glaube ich das aber auch nicht. Warum freue ich mich nicht einfach darüber, wenn mir jemand etwas Gutes wünscht und ärgere mich, wenn jemand Böses zu mir sagt?

In diesem Sinne: Ihnen allen Frohe Weihnachten!

■ Jürgen Halbe

■ Bildquellen:  
Bild oben: Lucas Slunjski  
Bild links mitte:  
Niklas Hardenacke  
Bild rechts mitte:  
S. Hofschlaeger/pixelio.de  
Bilder Weihnachtsmarkt:  
Thorsten Hübner

## Weihnachtspreis



Bei einem weihnachtlichen Preisausschreiben im letzten Jahr hatten wir eine große und stattliche Nordmantanne gewonnen! Dieser Baum war ein Gedicht: kerzengerade, so frisch, so leuchtend grün und musste bestimmt ein Vermögen gekostet haben! Wow!

Nun ja, wir bekamen ihn also umsonst! So kam der perfekte Baum in unser Wohnzimmer. Was dann aber doch ans Geld ging war die Tatsache, dass ein so großer, edler Baum auch eine ihm angemessene Dekoration brauchte. Unser Sammelsurium an geerbten und immer mal wieder hinzugekauften Weihnachtskugeln, Strohsternen und Holzengeln erschien mir dazu nicht das richtige Outfit für unseren vornehmen „Freund“ zu sein. Also fuhr ich kurzerhand in die Stadt, um in angesagten Farben wie türkis, pistazie, moosgrün etc. Weihnachtsschmuck zu erstehen. In einem Geschäft bot man mir sogar Farbkombinationen, die edel und zugleich fröhlich wirken sollten, an.

Leider musste ich dann aber feststellen, dass der Kauf von Weihnachtsdeko ähnlich frustrierend sein kann wie ein Klamottenkauf! Was gut aussieht, ist einfach zu teuer! Oder aber in den Far-

ben, die ich gerne hätte, schon ausverkauft! Als meine Wünsche bei der Verkäuferin nicht mehr ankamen meinte sie schnippisch: „Kluger Menschen kaufen Weihnachtsschmuck schon im Januar!“ Na, geht’s noch? Ich konnte ja wohl kaum voraussehen, dass ich tatsächlich Glück bei einem weihnachtlichen Preisausschreiben haben würde!

Mit etwas Glück erstand ich schließlich drei Pakete silberfarbene Weihnachtskugeln und das dazu passende Schleifenband und Kerzen: Ich war zufrieden, denn alles sah sehr edel aus! Als unsere Jungs mit ihren Freundinnen am Heiligabend zur Bescherung kamen, sagte mein Jüngster fröhlich: „So geht Tannenbaum!“ Offenbar fand er unseren toll geschmückten Weihnachtsbaum klasse und erzählte von Tannenbaumschmuck mit Wattebäuschchen, die ähnlich wie Lockenwickler aussehen.

Wenn ich ganz ehrlich bin, dann war der Baum einfach zu schön! Es war schon so, als ob man auf seinem Sofa einen prominenten Gast sitzen hat und vor lauter Ehrfurcht nichts sagen kann! Dieser „aufgebrezelte“ Baum passte einfach nicht in unser Wohnzimmer!

Dieses Jahr haben wir wieder einen günstigen Weihnachtsbaum nach Hause geholt. Nicht perfekt und etwas schief.

Wir werden ihn wahrscheinlich anbinden müssen, damit er nicht umkippt, aber das ist egal! Mit unserem neuen wie alten Baumschmuck sieht er



toll aus! Und ich muss gestehen: der passt zu uns!

- Angelika Pikosz
- Bildquellen

oben: © gekaskr-Fotolia.com  
Mitte rechts:  
© ehaurylik-Fotolia.com  
unten links:  
Uwe Wagschal/pixelio.de



# Schlichten statt Richten!



Für den Schiedsgerichtsbezirk 7 in Heessen (südlich der Bahnlinie) wird ein neuer Schiedsmann / eine neue Schiedsfrau gesucht.

Nicht nur mit schweren Verbrechen müssen sich die Gerichte befassen, viel Zeit vergeht bei Gericht mit Prozessen, in denen es vergleichsweise um Lappalien geht.

Nach dem Motto „Sich vertragen ist besser als klagen“ setzen sich die Schiedspersonen dafür ein, Streitigkeiten gütlich und einvernehmlich beizulegen.

Da die bisherige Schiedsperson aus dem Bezirk 7 (Heessen) aus Krankheitsgründen sein Amt zurückgegeben hat, muss diese Stelle neu besetzt werden.

Voraussetzungen für das Ehrenamt sind:

Ein Alter zwischen 30 und 70 Jahren und die Schiedsperson muss im Bezirk 7 wohnhaft sein. Der Bewerber / die Bewerberin sollte Verhandlungsgeschick und Einfühlungsvermögen besitzen und die Möglichkeit haben, die Schlichtungsverhandlungen in den eigenen Räumlichkeiten durchzuführen.

Das Schiedsamt ist für nachbarliche Streitigkeiten und ebenso für bestimmte Privatklagedelikte zuständig. Durch den geleisteten Eid sind die Schiedspersonen zur Verschwiegenheit verpflichtet. Als neutrale Vermittler unterstützen Schieds-

personen eine Schlichtung zwischen den streitenden Parteien. Ein im Schlichtungsverfahren geschlossener Vergleich ist für beide Parteien bindend. Wer also irgendwann in eine Streitsituation gerät, ist gut beraten, zunächst eine Schiedsperson aufzusuchen, das kann Zeit und Kosten sparen.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Rechtsamt der Stadt Hamm unter der Rufnummer: 17-2022 / Frau Küching oder beim Obmann der Hammer Schiedsleute, Herrn Kamp-Halaßek unter der Rufnummer: 788006.

■ Bildquellen:  
© Q. pictures/pixelio.de



# Schwerhörigkeit und Demenz



Schwerhörigkeit ist eine weitgehend unsichtbare Behinderung. Anders als z.B. bei mobilitätseingeschränkten Menschen ist eine Schwerhörigkeit nicht ohne weiteres zu erkennen. Oft werden Hörgeräte unter den Haaren versteckt und sind inzwischen sehr klein. Die Hörgeräte-Werbung suggeriert, mit den besonders kleinen Geräten ein angeblich ganz normales Hören zu ermöglichen und unterstützt, dass Menschen mit ihrer Schwerhörigkeit nicht offen umgehen.

Aber, ob es um ein großes oder kleines Hörgerät geht, es handelt sich - einfach gesagt - lediglich um einen Verstärker. Das Hörgerät

verstärkt den Schall für die noch verbliebenen Hörsinneszellen.

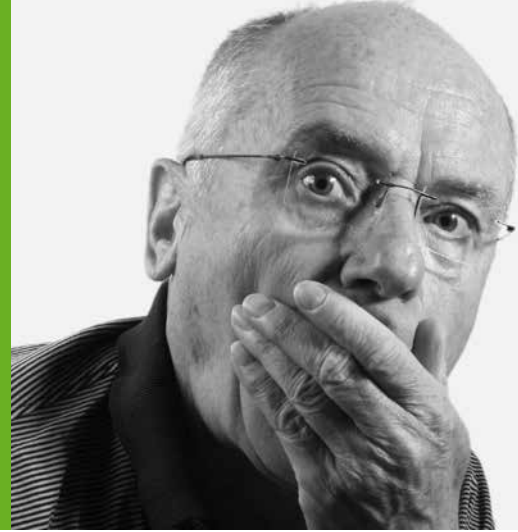
Wo keine Hörsinneszellen mehr vorhanden sind, kann auch nichts mehr verstärkt werden. So kommt es, dass ein leicht schwerhöriger Mensch mit Hilfe seines Hörgerätes den Hörverlust noch sehr gut ausgleichen kann. Bei einem stark - bis hochgradig schwerhörigen Menschen ist die Anpassung mit einem Hörgerät sehr viel weniger erfolgreich. Dann gibt es die Möglichkeit, ein Cochlear-Implantat einsetzen zu lassen. Aber trotzdem bleibt der Mensch schwerhörig.

Nach wie vor ist für die meisten Menschen Schwerhörig-

keit immer noch ein großes Tabuthema und diese Behinderung wird über einen langen Zeitraum nicht eingestanden. Das führt im klinischen Pflegealltag oft zu einer Diagnose der kognitiven oder affektiven Störung. Das heißt, dass eine Demenz oder auch eine Depression diagnostiziert wird. Demzufolge werden Behandlungs- und Therapiemaßnahmen verordnet, die einer Schwerhörigkeit nicht unbedingt angemessen sind.

Die Verhaltensweisen von schwerhörigen Menschen sind einer beginnenden Demenz sehr ähnlich, bedürfen aber einer ganz anderen Umgangs- und Behandlungsweise. So erscheint ein schwerhöriger Mensch z. B.





desorientiert, ängstlich, verlangsamt oder auch aggressiv.

Der auf Schwerhörigkeit spezialisierte Psychologe Werner Richtberg beschreibt Schwerhörigkeit wie folgt: „Schwerhörig oder taub zu sein heißt, mit ständiger Unsicherheit darüber zu leben, ob man andere richtig verstanden



hat, ob man von anderen richtig verstanden worden ist oder eigenes Missverstehen von anderen richtig gedeutet wird,- nämlich als Zeichen eines Hörproblems und nicht eines Intelligenzmangels“.

Der Arzt Jan Wojnar definiert Demenz als Störung der Gedächtnisfunktionen und der intellektuellen Leis-

tungen, die den Erkrankten an einer normalen Interaktion mit der Umwelt hindert und in seinen Lebensaktivitäten beeinträchtigt.

Zwar kommen Demenz und Schwerhörigkeit auch gemeinsam vor, doch eine Schwerhörigkeit wird im Alltag nicht selten als kognitive Einbuße fehlgedeutet. Die Zurückhaltung, die Unsicherheit oder auch der Argwohn werden nicht als Folge einer Hörstörung, sondern als beginnende dementielle Erkrankung gesehen.

Leider ist es tatsächlich so, dass schwerhörige Menschen viel eher gefährdet sind, an einer Demenz zu erkranken. Dies ist ganz besonders dann der Fall, wenn sie ihre Hörhilfen nicht tragen und dadurch immer weniger am Alltagsgeschehen teilnehmen können.

Trotz der Unterschiede haben Demenz und Schwerhörigkeit viele Gemeinsamkeiten:

- Die Erkrankung der Demenz und die Behinderung der Schwerhörigkeit führen zur Verringerung der Lebensqualität
- sie erfordern ein höheres Maß an Zeit, Geduld und Verständnis von Angehörigen und Pflegepersonal

- sie vermindern die Kommunikationsfähigkeit
- sie können von Nichtbetroffenen nicht nachempfunden werden
- sie ziehen Veränderungen im Bezug auf das Verhalten, die Stimmung und Persönlichkeit des Betroffenen nach sich
- sie führen zur Isolation

■ Margot Kohlhas-Erlei  
Dipl.-Sozialarbeiterin

■ Bildquellen:

oben links:

© S. Hofschlaeger/pixelio.de

unten links:

© Bernd Kasper/pixelio.de

rechts Mitte:

© contrastwerkstatt –  
Fotolia.com

unten rechts/oben rechts:

© Rainer Sturm/pixelio.de



# Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

 Sparkasse.  
Gut für Hamm.



## 08. Januar 2017 Willkommen im Hotel Mama 91 Minuten

Komödie um eine Frau Mitte 40, die völlig unerwartet zu ihrer Mutter zurückziehen muss.

Stéphanie ist 40 Jahre alt und eine selbstständige Frau. Doch als sie von einem Tag auf den anderen Arbeit und Wohnung verliert, muss sie wieder von vorne anfangen.

Neben der Jobsuche und den Hürden des Arbeitsamtes nervt sie vor allem eine Sache: notgedrungen muss sie wieder bei ihrer Mutter einziehen. Diese ist ein Freigeist und findet es gar nicht erstrebenswert, ihr Reich mit ihrer ledigen Tochter zu teilen. Doch nach und nach raufen sich die beiden Frauen wieder zusammen.

## 12. Februar 2017 Willkommen bei den Hartmanns - 116 Minuten

Angelika Hartmann fasst einen folgenschweren Entschluss, der ihre harmonische Familie auf den Prüfstand stellt: Aufgewühlt von den Ereignissen, will sie einen Flüchtling in ihrem Haus auf-



nehmen. Der Schwarzafrikaner erweist sich als freundlicher junger Mann, was allerdings nicht verhindern kann, dass die ganze Umwelt der Hartmanns aufgrund seiner bloßen Anwesenheit durchzudrehen scheint.

Die Lage eskaliert, die Polizei wird ebenso auf den Plan gerufen wie Islamisten.

## 12. März 2017 Florence Foster Jenkins 110 Minuten

Komödie nach einer wahren Geschichte über die wohl schlechteste Opernsängerin mit Meryl Streep als Titelheldin.

Florence Foster Jenkins ist in den 1930er und 1940er Jahren eine der Königinnen der amerikanischen High Society. Als Kunstmäzenin und Förderin will Florence Musik nicht nur lieben, sie will sie auch leben. Daher entscheidet sie sich, eigene kleine Gesangsdarbietungen für ihre Freunde vorzubringen, unterstützt und organisiert von ihrem Mann St. Clair, der penibel auf jedes Detail achtet.

Beginn aller Filme ist um 14.30 Uhr, Einlass ab 13.30 Uhr.





# Alter ist einfach.



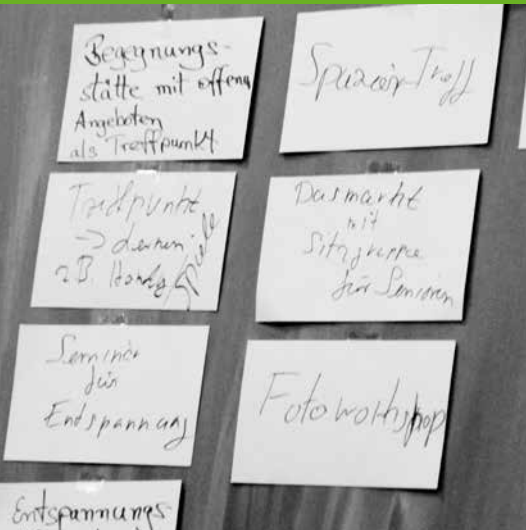
[sparkasse-hamm.de](https://sparkasse-hamm.de)

Wenn man sich mit der passenden Vorsorgestrategie auch bei niedrigen Zinsen auf die Zukunft freuen kann.

Sprechen Sie mit uns.

 Sparkasse  
Hamm

# Bürgerforum in Heessen



Zuhören, einmischen, gestalten, engagieren – so lautete das Motto beim Bürgerforum am 16. November im Pfarrheim St. Marien. Rund 80 Bürgerinnen und Bürger des Stadtbezirkes Heessen waren zusammengekommen, um

gemeinsam zu überlegen und zu diskutieren, was das Älterwerden in Heessen interessanter und vielfältiger macht.

Das Bürgerforum war diesmal eine Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Caritasverband Hamm e.V.. Es baute auf den Ergebnissen der von der Caritas im April und Mai 2016 durchgeführten Befragung zu der Zufriedenheit der Bewohner im Quartier Dasbeck-Bockelweg-Vogelsang auf und nahm insbesondere die Bedürfnisse der älteren Menschen in diesem Quartier vertieft in den Blick.

Worte zur Begrüßung und zum Thema fanden der Oberbürgermeister Thomas Hun-

steger-Petermann und Amtsleiter Wolfgang Müller. Beide betonten, dass die größer werdende Anzahl der älteren Menschen für die Zukunft eine immer wichtigere Rolle einnehmen werde und ihre aktive Mitgestaltung für die Zukunft des Stadtbezirkes unerlässlich ist.

Mit Kurzinterviews als thematische Einstimmung startete die lebhafteste Diskussionsrunde an den insgesamt vier Thementischen. Inhaltlich ging es dabei um Angebote der Begegnung und Freizeitgestaltung, um gesundheitsfördernde Angebote, Bewegung und Sport, um die Themen Wohnen und Pflege, Nahversorgung, den Dialog zwischen den Generationen



und Kulturen, Weiterbildung im Alter und Möglichkeiten zu einem ehrenamtlichen Engagement. Es wurde überlegt, was bereits gut und ausreichend an Angeboten ist und was aus Sicht der Besucher im Bezirk verbessert werden soll. Die Teilnehmer des Forums hatten zum Schluss ein gutes und umfangreiches



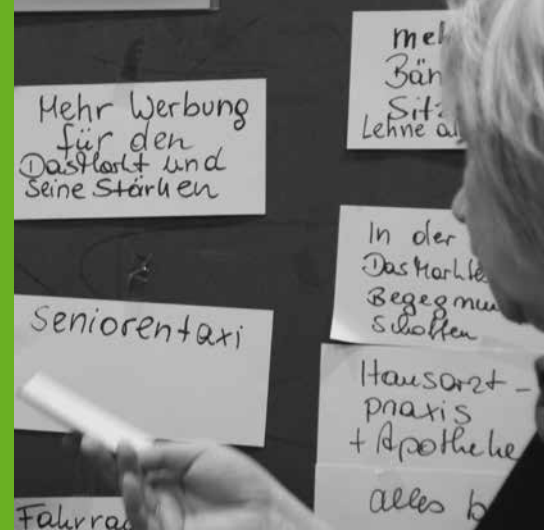
Ergebnis erzielt und eine große Wunschliste erarbeitet.

Genannt wurden zum Beispiel offene Treffpunkte zum Klönen, Spielen und Verweilen, mehr Sitzmöglichkeiten im Freien, ein regelmäßiges interkulturelles Seniorenfrühstück, Wohngemeinschaften für Senioren mit Pflegebedarf, Fahrdienste

zu kulturellen Veranstaltungen durch gegenseitige Hilfe zwischen Jung und Alt, die Einrichtung einer Anlaufstelle für Seniorenangebote, in der alle Informationen über vorhandene Angebote aktualisiert abgerufen werden können usw..

Herzliche Schlussworte fand Bezirksvorsteherin Erzina Brennecke, die sich über das große Engagement der Menschen freute. Alle genannten Vorschläge und Wünsche sollen an die entsprechenden Stellen der Stadtverwaltung, in die Bezirksvertretung und in den Seniorenbeirat einfließen und so für eine entsprechende Nachhaltigkeit des Bürgerforums sorgen. Auch Elmar Marx, der Vorstandsvorsitzende des Caritasverband Hamm e.V., freute sich über den gelungenen Start zum Aufbau der Stadtteilarbeit im Quartier Bockelweg, Dasbeck und Vogelsang und über die nun anstehende gemeinsame Umsetzung der Ziele. Er sieht auch eine große Aufgabe darin, die Teilhabe der nur schwer erreichbaren einsamen Senioren am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Das geplante Stadtteilzentrum am Bockelweg, dessen Umsetzung für 2017 in Angriff genommen wird,



kommt bereits vielen Vorschlägen des Bürgerforums entgegen. Vorhandene Angebote können transparenter gemacht werden und das große Engagement beim Bürgerforum bietet gute Voraussetzungen, gemeinsam viele Vorschläge umzusetzen.

Die Beteiligung von aktiven Menschen ist dabei unerlässlich. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und sich gerne beim Thema „Älterwerden in Heessen“ engagieren möchten, dann nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Jede Idee und gestaltende Hand ist herzlich willkommen!

■ Christine  
Oltmanns-Brüseke  
Amt für Soziale Integration  
Tel.: 17 67 29



## Wie der Mops im Paletot...



Wer kennt dieses Ende einer der bekanntesten Poesiealbumsprüche nicht und bei wem werden nicht sofort auch Erinnerungen an die Schulzeit geweckt?

Mit dem Blick ins Poesiealbum waren im November

im Rahmen der Kulturreihe „Nordener Sommer“ auch die Zuschauer auf eine kleine Reise in die Vergangenheit eingeladen. Mit viel Spielfreude zeigten die Mitglieder der Seniorentanztheatergruppe unter der Leitung von Anke Lux und die Theatergruppe Fifty-Fifty unter der Leitung von Irmgard Schlierkamp in der ausverkauften Nordener Aula getanzte und gespielte Geschichten.

Die Rahmengeschichte eines Klassentreffens brachte neben den vielfältigen gemeinsamen Erinnerungen auch den berühmten amüsanten Klatsch und Tratsch zutage. Viel Spaß hatten die Zuschauer auch an den im Vorfeld angestellten kri-

tischen Gedanken über die äußerlichen Alterungsprozesse...

Natürlich durften am Ende auch die „Schlager von damals“ nicht fehlen. Mit der gebündelten Stimmgewalt aller Akteure und der tollen musikalischen Begleitung von Leoni Abramczyk ließ sich auch das Publikum hinreißen, kräftig mitzuschmettern.

Heidi Brühl's „Wir wollen niemals auseinander gehen....“ stand bei allen Aktiven dabei auch für den Wunsch, gemeinsam weiterzumachen und neue Ideen auf die Bühne zu bringen.

■ Ulrike Tornscheidt





# Umzug der Deutschen Rheuma – Liga

Deutsche | RHEUMA-LIGA  
Nordrhein-Westfalen e.V.



Nach mehr als 30 Jahren beendet die Deutsche Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft Hamm, ihre Beratung im Hause der AOK und wechselt ab 01.01.2017 in neue Räumlichkeiten der Freiwilligenzentrale Hamm in der Südstr. 29 (Universahaus), deren Träger die Arbeitsgemeinschaft Hammer Frauenverbände gemeinsam mit dem Amt für

Soziale Integration der Stadt Hamm sind.

Die Beratung und Betreuung der Mitglieder und Interessierten erfolgt dort wie gewohnt montags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und donnerstags von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr.

Telefonisch ist das Beratungs-

büro ab dem 01.01.2017 unter der Telefonnummer 02381/8760048 erreichbar.

Eine offizielle Einweihung der neuen Räumlichkeiten in der Freiwilligenzentrale erfolgt im Rahmen eines Neujahrsempfangs, des Termin rechtzeitig über die örtlichen Medien bekannt gegeben wird.

## Anzeige

# Sport für Ältere zur Vermeidung von Stürzen ab jetzt vormittags



Am 11. Januar 2017 beginnt der nächste Kurs „Standfest und Stabil“.

Ältere Menschen bevorzugen erfahrungsgemäß den Vormittag für Aktivitäten. Jetzt haben wir mit dem Feidikforum einen entsprechenden Kursort gefunden.

Besonders schön ist, dass in diesem Mehrgenerationen-

haus eine Cafeteria vorhanden ist, in der wir vor und / oder nach dem Sport noch einen Kaffee o.ä. zu uns nehmen können und das zu wirklich sehr günstigen Preisen.

Neuer Kursort: Feidikforum,  
Feidikstr. 27, 59065 Hamm  
Kursdauer: 12 x 60 Minuten  
Kosten: 85 € (80-100% Krankenkassenzuschuss)

Kostenlos für Wiederholungsteilnehmer als Vereinsmitglied.

Infos und Anmeldung bei:

Harry Franke,  
Tel.: 50976 oder  
0163-1304508

Bildquelle:  
© Robert Kneschke /  
Fotolia.com

## Eine besondere Perspektive



Ein schönes Rätsel möchte ich Ihnen aufgeben: Wir sind Vierlinge und wohnen hoch über der Stadt. Jede von uns schaut in eine andere Himmelsrichtung: Olga nach Osten, Nessie nach Norden, Sanny nach Süden und mein Blick geht Richtung Westen. Ich heiße Winnie und bilde mir ein, dass ich den interes-



santesten Blickwinkel habe. Meine Schwestern und ich sind noch gar nicht so alt, doch jetzt kommt des Rätsels Lösung. Wir sind Kirchturmuhren und blicken weit über unsere Stadt. Sobald Sie zu uns aufschauen, wissen Sie sofort, was die Stunde geschlagen hat. Da unterstützen uns natürlich auch die Glocken.

Neulich sah ich einen Unfall, da blieb mir vor Schreck fast das Herz stehen. Das darf mir auf keinen Fall passieren! Ich muss immer im gleichen Rhythmus ticken! Meine Schwestern natürlich auch. Ansonsten gerät alles aus dem Takt und das hört sich nicht gut an. Doch was langweile ich Sie damit, wie wir funktionieren? Was ich so alles sehe und erlebe ist doch viel interessanter!

Im Juli war es, da kam bei herrlichem Sonnenschein eine weiße Hochzeitskutsche vorgefahren und ihr entstieg .... mir stockte fast der Atem: eine Braut märchenhaft schön und dann erkannte ich sie – das ist ja Christine! Vor noch gar nicht so langer Zeit, so empfand ich es, sah ich sie zur Einschulung mit einer viel zu großen Schultüte und kurze Zeit später zur Konfirmation und jetzt als strahlende Braut! Einen feschen Bräutigam hat sie sich ausgesucht! Vor Rührung kullerte mir ein Tränchen über die Wange...

Stundenlang könnte ich weiter erzählen, wen ich im Laufe der Zeit schon kennenlernte oder sah. Jetzt kommen gerade viele LKW, die Material für den Weihnachtsmarkt abladen. Aufgeregt verfolge ich, wie

nach und nach kleine Häuschen entstehen, dann wird die Weihnachtsbeleuchtung angebracht. In diesem Jahr gefällt sie mir ganz besonders. Wie das glitzert und strahlt! Wenn dann noch die Kinder auf der Eisbahn vor Wonne kreischen und mich der Duft von Glühwein, Fisch und Currywurst, von gerösteten Mandeln, Äpfeln und Zuckerwatte anweht, werde ich ganz kribbelig und aufgeregt vor Freude. Dann ist schon bald Weihnachten und es wird wieder ganz still.

Nur ab und zu läuten die Glocken zum Gottesdienst. Dann schaue ich gerne in die erleuchteten Fenster ringsum und erfreue mich an den geschmückten Christbäumen. Manchmal erblicke ich auch leuchtende Kinderaugen.

Erschreckt horche ich auf. Nessie ruft und will wissen, was ich sehe. Bei ihr sei im Augenblick so gar nichts los. Ganz langsam finde ich aus meinen Gedanken zurück in die Wirklichkeit.

■ Ursula Halbe

■ Bildquellen:

Bild links:

Thorsten Hübner

Bild oben:

Rainer Sturm/pixelio.de

## Ambulante Pflege in Hamm

Ihr Partner in Pelkum  
sicher · zuverlässig · schnell



**Pflegebüro**  
BAHRENBERG

Hamm Pelkum | Tel.: 02381/43 80 341  
Heinrichstraße 10 | hamm@pflegebuero.com

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



## SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum  
Westberger Weg 44 • 59065 Hamm  
Fon: 0 23 81 - 3 93-0 • sz-hamm@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: [www.awo-ww.de/Seniorenzentren](http://www.awo-ww.de/Seniorenzentren)

# Füreinander da sein – Miteinander wohlfühlen.

## Hansa

Leben wie ich will.

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

*Wir wünschen unseren Bewohnern und Ihren Familien ein gesegnetes  
Weihnachtsfest und ein gesundes, glückliches neues Jahr!*

## Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

»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**



**GRAWE Reinigungsmittel**

Ihr Partner für Hygiene und Sauberkeit.

Reinigungsmittel  
Hygienepapiere  
Desinfektionsmittel  
Waschmittel  
Pflegemittel  
Reinigungsgeräte



GRAWE GmbH & Co. KG  
Tel. (023 73) 6 46 99  
Fax (023 73) 60 08 88  
www.grawe-reinigungsmittel.de



**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



*hellwach!*

**FENSTERPUTZER?**  
www.gds-hamm.de  
Telefon: 02385/474772

- 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 Begleitedienstangebote 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: Tel. 02553 - 7262641**

www.malteser-hausnotruf.de



Lichtblick

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

Testen Sie  
uns doch mal  
eine Woche gratis \*



**wivo**  
Wirtschafts- u.  
Versorgungsdienst

» ESSEN AUF RÄDERN «

Die WIVO bringt's – täglich  
frisch in Hamm und Umgebung  
(auch Sonder- und Diätkost)

Telefon (0 23 81) 56 21

**6,30 €**

(Sonn- u. feiertags  
1,00 € Aufschlag)

\* für Neukunden bei einer  
Mindestlaufzeit von 1 Monat.

**valeo-KLINIKEN**  
Evangelische Krankenhäuser

**WIVO Wirtschafts- und  
Versorgungsdienst GmbH**

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



Wohnungen  
frei!

## Seniorenwohnanlage Dürerstraße

- Betreutes Wohnen in seniorengerechten Wohnungen
- Ruhige Lage mit guter Verkehrsanbindung
- Wohnungsgrößen von 47qm<sup>2</sup> – 77qm<sup>2</sup>
- Gute Zuschnitte mit Balkon oder Terrasse
- Parkmöglichkeiten vor dem Haus
- Gemeinschaftsraum, auch zur privaten Nutzung

Info von Mo.–Fr. unter Telefon 092381 980120



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

[www.pertheswerk.de](http://www.pertheswerk.de)

**BRISA**

Die BRISA GmbH & Co. KG  
übernimmt die Tätigkeiten in den  
Bereichen Verwaltung, Hauswirtschaft/  
Service und haustechnik im Wohnpark  
Klostergarten in Welver.  
Zur Verstärkung unseres Teams  
suchen wir auf Minijob-  
ggfs. Teilzeit-Basis:

### hauswirtschaftliche Hilfskräfte m/w

Für Rückfragen steht Ihnen  
Frau Schmitz unter 02384/9304281  
gerne zur Verfügung.  
E-Mail: [Ursula.Schmitz@wohnpark-klostergarten.de](mailto:Ursula.Schmitz@wohnpark-klostergarten.de)

Wenn Sie an unserem Angebot  
interessiert sind, bitten  
wir Sie um Ihre Bewerbung:

**BRISA GmbH & Co. KG**  
Im Klostergarten 10 | 59514 Welver

## 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 anderes Hilfsmittel 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

**LECSO**  
Modell HS-528



### 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.“



**Sichern Sie  
sich jetzt Ihren Platz!**

## Selbstbestimmt leben

### Tagespflege St. Elisabeth

Hohenhöveler Straße 11, Hamm Bockum-Hövel

### Tagespflege St. Rochus

Bockelweg 13, Hamm-Heessen

### Tagespflege St. Vinzenz

Pestalozzistraße 4, Hamm-Westen

### Wohngemeinschaft St. Vinzenz

Pestalozzistraße 4, Hamm-Westen

Information & Anmeldung

02381/144-144

Caritas  
Hamm



[www.caritas-hamm.de](http://www.caritas-hamm.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](http://www.pro-sanitate.de)



**Fachseminare für Pflegeberufe  
und Gesundheitsberufe**



**Fachseminar für  
Altenpflege - Familienpflege  
gemeinnützige GmbH**

Das Haus der Pflege ist ein privates staatlich anerkanntes Fachseminar für Gesundheits- und Pflegeberufe. In unserem Fachseminar werden die Ausbildungen in der Altenpflege und Familienpflege sowie in der Gesundheits- und Krankenpflege und in der Physiotherapie angeboten. Die Firmeninhaberin, Frau Britta Haarhoff-Schade, führt das Haus der Pflege seit Oktober 2000. Im Jahr 2007 wurde die Einrichtung in der ehemaligen Zeche Westfalen neu errichtet. Heute präsentiert sich das Haus der Pflege noch stärker als modernes Fachseminar, das sich ganz am Wohl der einzelnen Auszubildenden ausrichtet. Zum Lehrerstamm gehören 28 Lehrkräfte, die alle bereit sind, ihre berufliche Zukunft zu begleiten.

Zeche Westfalen 1 · 59229 Ahlen · Telefon 02382/9698-130  
[www.hausderpflege.de](http://www.hausderpflege.de)

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:  
0800-231 23 12  
[www.b-akademie.de](http://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



# Stadtteilbudget für die Südliche Innenstadt



Mit Zuschüssen bis zu 2.000 Euro pro Aktion unterstützt das sog. „Stadtteilbudget“ seit Juli 2016 Akteure bei der Umsetzung von kleinteiligen neuen Projekten mit gemeinnützigem Charakter, die einen Mehrwert für den Stadtteil Südliche Innenstadt mitbringen.

Die Gelder stammen zu 80% aus dem von Bund und Land aufgestellten Stadterneuerungsprogramm, das die Maßnahmen aus der „Perspektive Innenstadt Hamm 2030“ unterstützt. Auch in den nächsten Jahren wird die Stadt Hamm im Rahmen der verfügbaren Haushaltsmittel private Zuschüsse für das Stadtteilbudget bereitstellen.

Es sind die privaten Akteure wie Vereine, Bürgergruppen, Gewerbetreibende, Künstler etc., die die Initiative ergreifen können, konkrete Projekte für die Bewohner des Stadtteils auf den Weg zu bringen. Die Bandbreite möglicher Projektideen ist glücklicherweise sehr weit gefächert.

Die Projektförderung unterstützt insbesondere die Maßnahmen, die den Dialog zwischen den Bürgern im Stadtteil, den Aufbau sozialer Netze und die Integration aller sozialer Gruppen und

Generationen beleben können sowie solche, die Eigeninitiative und Kräfte zur Selbsthilfe unterstützen.

Verbunden damit sind auch die kleinteiligen Projektmaßnahmen, die helfen, das Wohnumfeld aufzuwerten, die vorhandene Stadteilkultur zu stärken und letztlich das Image des Stadtteils zu verbessern.

Über die Vergabe der Projektmittel entscheidet in regelmäßigen Abständen das eigens dafür eingerichtete „Stadtteilkomitee“, das sich aus Akteuren des Stadtteils zusammensetzt (vgl. Foto: Stadtteilkomitee). Start des jeweiligen Projektes ist nach anschließender Bewilligung durch das Stadtplanungsamt möglich.

Als Ansprechpartnerinnen stehen Frau Chudasch und Frau Düchting vom Stadtplanungsamt zur Verfügung.

Alle Informationen zu den Projektzielen, Schritten der Antragstellung und Förderung von Projekten und Aktionen sowie zum Geltungsbereich des Stadtteilbudgets finden Bürger, Vereine, Akteure auch auf der Internetseite der Stadt Hamm [www.Hamm.de/Innenstadt2030](http://www.Hamm.de/Innenstadt2030).

Die Projektinitiatoren, die erstmalig das neue Instrument der Projektförderung auf Stadtteilebene für die Südliche Innenstadt in Anspruch nahmen, sind mit der erfolgreichen Durchführung ihrer Anfang Oktober 2016 bewilligten Projekte sehr zufrieden.

Die Projekte „Schillerwildnis“ vom BUND, „Junges Gemüse trifft reife Früchte – Intergenerativer Garten“ von einer Eltern-Kind-Initiative in Kooperation mit Outlaw gGmbH und das Projekt „Winterbeleuchtung Südliche Innenstadt“ vom Unternahmertreffen Werler Straße zeigen das sehr deutlich.

Nicht nur das gewünschte Bürgerengagement entwickelt sich, sondern langsam aber nachhaltig lassen sich auch Verbesserungstendenzen für den Stadtteil abbilden.

■ Simone Düchting  
Stadtplanungsamt

■ Bild oben:  
Stadtteilkomitee Südliche Innenstadt in der ersten und konstituierenden Sitzung am 6. Oktober 2016 im Stadtteilzentrum FeidikForum

© Stadt Hamm,  
Stadtplanungsamt

## Vereinsamung entgegenwirken: Konstruktives Quartiersforum im Stadtteilzentrum Feidikforum

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

Leben im Stadtteil mitgestalten: Rund 30 Bürgerinnen und Bürger aus Hamm-Mitte nutzten am 9. November die Gelegenheit, beim 3. Quartiersforum Ideen gegen Vereinsamung im Alter einzubringen und zu überlegen, wie man diese umsetzen könnte.

„Wie erreichen wir Menschen, die durch altersbedingte Einschränkungen in ihren Wohnungen bleiben und kaum Kontakt zur Außenwelt haben?“ Diese Leitfrage stellte Christine Lenz und arbeitete gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern viele konstruktive Ideen heraus.

„Ein großes Problem ist, dass ältere Menschen niemandem zur Last fallen möchten“, so ein Beitrag eines Teilnehmers. „Sie brauchen eine Aufgabe, an der sie aktiv mitwirken können.“ Die Wünsche nach Orten der Begegnung, nach Begleitung in unterschiedlichen Lebenslagen und persönlicher Ansprache wurden ebenfalls geäußert.

Vieles decken die Angebote des Stadtteilzentrums schon ab und weitere Projekte sind auf dem Weg, wie Quartiersentwicklerin Ernestine Graf berichtete:

Der BAGSO Mittagstisch am 12.10.2016 war ein großer Erfolg (einmalig bot das Stadtteilzentrum hier ein preiswertes 3-Gänge-Menü an, das SeniorInnen in Gemeinschaft genießen konnten). „Ab 2017 werden wir einen regelmäßigen Mittagstisch, voraussichtlich einmal im Monat, anbieten.“

Auch der Erste Hilfe-Kurs für SeniorInnen, der Sportkurs mit dem Stadtsportbund und ein Qualifizierungskurs zum Seniorenbegleiter - überwiegend für die Jugendlichen der Taschengeldbörse - kamen sehr gut an.

Das Angebot „Latschen und Tratschen“ mit dem Stadtsportbund dagegen war nicht gut besucht. „Aktuell überlegen wir uns ein anderes Format“, so Ernestine Graf.

Auch die Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt der Stadt Hamm ist sehr positiv. Der Gesundheits-Kaffeeklatsch, gestaltet durch Ärzte des Gesundheitsamtes, kommt sehr gut an und beide Einrichtungen arbeiten derzeit an einem Fragebogen zur Zufriedenheit der SeniorInnen mit der Gesundheitsversorgung im Quartier.

Außerdem wurden mehrere interkulturelle und generationenübergreifende Projekte auf den Weg gebracht:

Beim Gartenprojekt „Junges Gemüse trifft reife Früchte“ wird bald ein brach liegender Garten in der Feidikstraße in einen Nutzgarten umgestaltet, mit Hochbeeten, einem Gewächshaus, Blumenbeeten, Sitz- und Spielfläche. Das Erzählprojekt „Kleine Strolche“ soll Brücken zwischen den Gene-



rationen bauen: Menschen aller Altersgruppen und Nationalitäten haben hier die Möglichkeit, von lustigen Streichen ihrer Kindheit zu erzählen.

Zusätzlich startet bald ein Besuchsdienst in Kooperation mit den Grünen Damen und Herren Ambulant und der Stadt Hamm.



„Die Quartiersentwicklung ist ein laufender Prozess“, so Ernestine Graf. „Es hat sich schon viel bei uns getan und wir werden weiter daran arbeiten, die Lebensqualität möglichst vieler Seniorinnen und Senioren durch unsere

Angebote zu verbessern.“

Ein weiterer Höhepunkt während des 3. Quartiersforums war die Ehrung von Herrn Brünninger und Herrn Klein durch den Stadt-sportbund zum Erhalt des

Sportabzeichens. Herzlichen Glückwünsch!

■ Ernestine Graf  
Quartiersentwicklerin

■ Bild links: © Ingo Bartussek  
– Fotolia.com

## Die BAGSO informiert: Internetnutzung im Alter



**Mitten in der digitalen Welt: Vorbildliche Projekte von und mit Senioren mit dem Goldenen Internetpreis 2016 ausgezeichnet!**

Die Preisträger des Goldenen Internetpreises 2016 stehen fest. Alle ausgezeichneten Senioren-Initiativen und Privatpersonen setzen neue

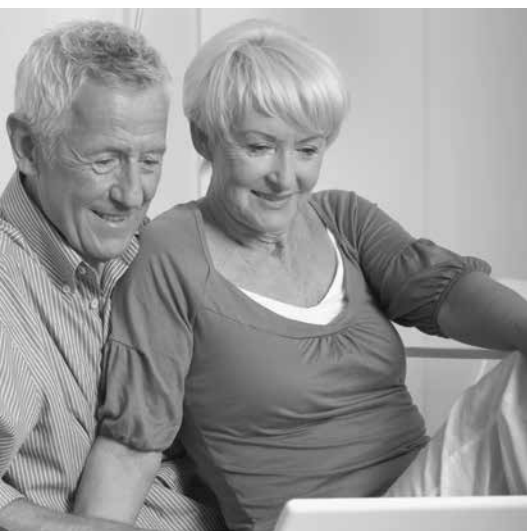
Medien wegweisend ein – zum Teil bis ins hohe Alter. Sie nutzen versiert die gesamte Bandbreite der digitalen Welt: für mehr Selbstständigkeit, zur Information, für erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit, zum Austausch bei großen Herausforderungen und zur Kommunikation. Die prämierten Projekte zeichnen sich durch Kreativität, Nutzen und Übertragbarkeit aus. Sie zeigen, wie der Umgang mit neuen Medien zur gesellschaftlichen Teilhabe älterer Menschen beiträgt.

Die Preisträger zwischen 20 und 85 Jahren kommen aus Berlin, Bayern, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen. In drei Kategorien würdigen die Veranstalter die alltägliche Nutzung digitaler Medien im Alter, das soziale Engagement mit Hilfe von

Online-Anwendungen sowie die Weiterbildung von Seniorinnen und Senioren im IT-Bereich. Der Sonderpreis „Jung und Alt – gemeinsam online“ für generationsübergreifendes Engagement mit Hilfe neuer Medien wurde dreimal vergeben.

Ausgelobt wird der Goldene Internetpreis von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, Deutschland sicher im Netz e.V., Wege aus der Einsamkeit e.V., Google Deutschland und der Deutschen Telekom.

Insgesamt sind für den Goldenen Internetpreis über 130 Bewerbungen aus ganz Deutschland eingegangen. Alle zeigen in Form von Texten, Bildern und Videos, wie kundig Menschen über 60 Jahre im Umgang mit digitalen Medien sind.



## Neues und Altbewährtes im Hammer Westen und Bockum-Hövel



Bestehende Angebote begleiten und weiterentwickeln sowie neue Angebote für Senioren aufbauen, das hat sich das Amt für Soziale Integration in Person von Karin Berheide nicht nur für ihren „alten“ Stadtbezirk, sondern auch für ihr neues Aufgabengebiet, den Sozialraum Hamm-Westen, vorgenommen.

In vielen persönlichen Gesprächen mit den älteren Bürgerinnen und Bürgern kam u.a. der Wunsch nach einer offenen Malgruppe auf, da bei einigen Gesprächsteilnehmern noch etliche Malutensilien ungenutzt vorhanden sind. Dieser Wunsch wurde im April mit der Gründung der Malgruppe „BlattGold“

umgesetzt. Jeden ersten Montag im Monat treffen sich die Interessierten von 15-17 Uhr im Gemeindehaus der Thomaskirche, Lohauerholzstraße 18. Es handelt sich nicht um einen Kurs, sondern um ein Angebot für Jedermann, ohne besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten. Malen, sich begegnen und das Miteinander sind die Ziele dieses kostenfreien Angebots. Die Materialien bringt jeder selber mit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auch das trendige, zur Entspannung führende Ausmalen wird in dieser Gruppe praktiziert.

Gut etabliert hat sich im Westen auch der Spaziertreff. Jeden Montag um 11 Uhr star-

ten Frauen und Männer zu einem einstündigen Spaziergang im Friedrich-Ebert-Park. Treffpunkt ist der Parkplatz des Märkischen Gymnasiums, Parkeingang Wilhelm-Liebnecht-Straße. Willkommen sind alle, die beispielsweise gerne etwas mehr Bewegung in ihren Alltag bringen möchten, die nicht gerne alleine spazieren gehen und die Geselligkeit mit körperlicher Aktivität in der frischen Luft verbinden möchten. Es handelt sich auch hier um ein offenes Angebot, bei dem man sich nicht anmelden muss. Die Wegstrecke ist für Rollatoren geeignet und „der Langsamste bestimmt das Tempo“.

In Bockum-Hövel ist die seit





fast drei Jahren bestehende KreativGruppe für viele ältere Menschen im Stadtbezirk ein Begriff. Die KreativGruppe trifft sich 14-tägig freitags um 9.30 Uhr im Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-25, um in gemütlicher Runde etwas zu basteln, handarbeiten, sich über Hobbies auszutauschen.



Jeder bringt sich mit eigenen Ideen und Begabungen ein.

Angefangen hat es mit der intergenerativen My-boshi-Mützen-Häkelaktion. Seit dem handarbeitet eine Seniorin mittwochs im Jugend- und Stadtteilzentrum mit einigen Jugendlichen und teilweise auch deren Müttern. Es folgte das „urban knitting“


im Lutherviertel, eine Art Straßenkunst, bei der mehrere Bäume und Bänke bunt umstrickt wurden. Desweiteren wurden Spenden an caritative Einrichtungen verteilt, die aus den Erlösen der KreativMärkte und der Unterstützung bei geselligen Veranstaltungen der Altenhilfe stammten. Zurzeit fertigen die Frauen mit großem Engagement „Nesteldecken“ für demenziell erkrankte Menschen an. Zwölf dieser individuellen Fühldecken spendete die KreativGruppe bereits für die Bewohner der Altenpflegeheime in Bockum-Hövel.

Seit zwei Jahren besteht die „Literatur um10“. Hier werden an jedem 2. Montag im

Monat vier Bücher im Haus der Begegnung in Bockum-Hövel vorgestellt, mit anschließender Diskussion. In diesem Rahmen hat es bereits zwei Autorenlesungen gegeben. Die aus Hamm stammende Journalistin Jenny Heimann stellte ihr Erstlingswerk „Mi Corazon“ vor und zuletzt besprach Anka Nesch ihren Psychothriller „Taube Wände“ in der Literaturgruppe.

Die Angebote der Altenhilfe sind offen für neue Ideen, Anregungen und Teilnehmer. Falls Ihr Interesse geweckt wurde, sind Sie überall herzlich willkommen!

■ Karin Berheide


**Hamm:**


## Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie u. a. über

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


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

Stadt Hamm  
 Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
 Abteilung Wohnen und Pflege  
 Jürgen-Graef-Allee 2  
 59065 Hamm



**Wohnberatung:**  
 Frau Lassonczyk, Tel.: 0 23 81 17-81 02

**Pflegeberatung:**  
 Herr Stefan, Tel.: 0 23 81 17-81 07





Ein Erlebnis im Maximare

# Die Geschenkidee – unsere Wertgutscheine



**MAXIMARE**  
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

[www.maximare.com](http://www.maximare.com)

# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**08.01.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13 Uhr, VV ab 29.12.16 beim WA, Widumstr., Gebühr: 6,25 €

**15.01.2017**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod (Veranstaltungshalle),  
Einlass ab 14.30 Uhr, Musik mit Hans

**18.01.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare, Vorverkauf ab  
06.01.17 beim Verkehrsverein/Insel, Gebühr: 4,50 €

**12.02.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13 Uhr, VV ab 02.02.17 beim WA, Widumstr., Gebühr: 6,25 €

**15.02.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare, Vorverkauf ab  
03.02.17 beim Verkehrsverein/ Insel, Gebühr: 4,50 €

**26.02.2017**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Karnevals-Seniorentanz im Kulturrevier Radbod  
(Veranstaltungshalle), Einlass ab 14.30 Uhr, Musik mit Hans

**12.03.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13 Uhr, VV ab 02.03.17 beim WA, Widumstr., Gebühr: 6,25 €

**15.03.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare, Vorverkauf ab  
03.03.17 beim Verkehrsverein/ Insel, Gebühr: 4,50 €

**19.03.2017**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod (Veranstaltungshalle),  
Einlass ab 14.30 Uhr, Musik mit Hans

## Hamm-Mitte

**01.01.2017**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

12 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3 €, tägliche Angebote - vorheriger  
Anmeldung unter 02381/9736-571, Herr Barmführer

**01.01.2017**

Sen.residenz „Am Schillerplatz“

12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich, Angebot für Senioren in  
der Nachbarschaft laut Speiseplan, Kosten: 3 €

**01.01.2017**

Sen.residenz „Am Schillerplatz“

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

**01.01.2017**

Sen.residenz „Am Schillerplatz“

Neujahrskonzert mit Hr. Moratz

<b>02.01.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	Öffnungszeiten Café: Mo, Di. und Mi. 8 – 17 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr, Do. interne Veranstaltungen, Sa. und So. Sonderveranstaltungen
<b>02.01.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	14.30 Uhr, Offener Stricktreff, Café (weiterhin montags und mittwochs)
<b>02.01.2017</b> Tanzkreis der kfd Liebfrauen Gemeindezentrum Liebfrauen	15 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann (weiterhin 14tägig)
<b>02.01.2017</b> AWO	15 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
<b>03.01.2017</b> Sen.residenz „Am Schillerplatz“	16 Uhr, Liederrunde (weiterhin jeden Dienstag)
<b>03.01.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
<b>03.01.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	16.30 Uhr, Handy-/Laptopsprechstunde (weiterhin jeden 1. und 3. Dienstag im Monat)
<b>04.01.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	12.30 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3,50 € (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)
<b>04.01.2017</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	14.30 Uhr, Offenes Angebot für Jung und Alt –Strickcafé - bitte eigene Wolle, Strick- u. Häkelnadeln mitbringen (weiterhin jeden 1., 2. und 4. Mittwoch im Monat)
<b>04.01.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Mobiler Einkaufswagen, Einkaufsfahrdienst, Anmeldung bis Dienstagnachmittag 02381/91585101 (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>06.01.2017</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16 Uhr, Musiktherapie, Bistro (weiterhin jeden Freitag)
<b>08.01.2017</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	15 Uhr, Offenes Café-Angebot (weiterhin jeden 2. Sonntag im Monat)
<b>08.01.2017</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	15 Uhr, Musik-Café – Tanznachmittag für Senioren und Interessierte mit Livemusik, Beitrag 3 € für Kaffee, Kuchen, Tee – Bitte melden Sie sich eine Woche im Voraus an (weiterhin: 05.02., 24.02. und 15.03.)
<b>09.01.2017</b> Sen.residenz „Am Schillerplatz“	Neujahrsbegrüßung durch die Schornsteinfeger

**10.01.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

10 Uhr, Sportkurs, Informationen: Fr. Matzka, Tel.: 151 55  
(weiterhin jeden Dienstag)

**12.01.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

19 – 21 Uhr, Beratung bei Blindheit und Sehbehinderung,  
Gesprächspartner: J. Grikschat, Tel.: 02381/91 5851 01 ab 18 Uhr  
(weiterhin jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)

**15.01.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

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

**16.01.2017**

VdK - OV Süden / Mitte

15 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststraße 53

**17.01.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

15 Uhr, Gesundheits-Kaffeeklatsch; Thema: Umgang mit Arzneimitteln,  
Kosten: 3 € für Kaffee und Waffeln

**19.01.2017**

Altenhilfe/ Stadtteilzentrum  
FeidikForum, Feidikstr. 27

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

**26.01.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Tanztee, Anmeldung für den Fahrdienst unter:  
02381/91 5851 01, Beitrag: 3 € (weiterhin jeden 4. Do. i.M.)

**27.01.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

11 – 13 Uhr, Beratung zur Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung  
(weiterhin jeden letzten Freitag im Monat)

**30.01.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

**31.01.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

15 Uhr, Fotos von Früher – Rund um den Bahnhof, Anmeldung  
unter: 02381/91 5851 01, Kosten: 3 € für Kaffee und Waffeln

**07.02.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

10 – 16 Uhr, Computer-Workshop – Internet und Co, Anmeldung bis  
20.01.2017 unter 02381/91 5851 01, Kosten: 8 €

**20.02.2017**

VdK - OV Süden / Mitte

15 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststraße 53

**24.02.2017**

Sen.residenz „Am Schillerplatz“

16 Uhr, Karnevalsfeier mit der Grün-Weiß-Garde

**27.02.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

**03.03.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

9 – 12 Uhr, Fit in Erste-Hilfe, Kosten: 15 €,  
Anmeldung unter: 02381/91 5851 01

**18.03.2017**

VdK - OV Süden / Mitte

17 Uhr, Jahreshauptversammlung mit Jubilarehrung, Zunftstuben, Oststraße 53

**27.03.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

## Hamm-Rhynern

**10.01.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünen

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

**10.01.2017**

KAB / ARG. Westtünen, Pfarrheim

14 Uhr, Messe, anschließend: Masuren – eine Region mit Geschichte und Geschichten, Referent: Pfr. Edgar Born

**12.01.2017**

Bürgeramt Rhynern, Unnaer Str. 12, Zimmer 4

8.30 – 10.00 Uhr, Senioren-Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe, Gesprächspartnerin: Martina Foschepoth (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

**17.01.2017**

AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern / Altenhilfe

9 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 3,50 €

**22.01.2017**

MAYDAY Rhynern e. V.

15 – 18 Uhr, Kommunikation-Workshop: Du verstehst nicht was ich sage, Jugendzentrum Rhynern, Unnaer Str. 14 a

**07.02.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünen

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3 € (März fällt aus)

**14.02.2017**

KAB / ARG. Westtünen, Pfarrheim

14.30 Uhr, Jahreshauptversammlung; Thema: Arbeit und Beschäftigung im Naturpark Altmühltal (mit Bildern), Referent: Hermann Aßhoff

**21.02.2017**

AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern / Altenhilfe

9 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 3,50 €

**14.03.2017**

KAB / ARG. Westtünen Pfarrheim

14 Uhr, Messe, anschließend: Sicherheit im Alter – Sicherheit für Senioren, Referent: Günter B. Post

**21.03.2017**

AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern / Altenhilfe

9 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 3,50 €



## Hamm-Uentrop

**05.01.2017**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

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

**05.01.2017**

DRK-Senioren-Stift Mark  
Marker Allee 88

11 Uhr, Yoga mit Frau Ohrmann  
(weiterhin jeden Donnerstag)

**08.01.2017**

Freies Seniorenschwimmen

8 – 9 Uhr, Seniorenschwimmen, Erlenbachschule  
(weiterhin sonntags – außer Schulferien)

**09.01.2017**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“

9 Uhr, Frühstück, Jahreslosung 2017 mit Pfr. Denise Beckmann

**09.01.2017**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

19 – 21 Uhr, Nähkurs für Erwachsene (10 x) Betrag: 50 €

**10.01.2017**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 – 11 Uhr, Nähkurs für Erwachsene (10 x) Betrag: 50 €

**10.01.2017**

AWO Ostwhenemar  
Schützenhalle Mennenkamp

9 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**10.01.2017**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Ein neues Jahr hat begonnen  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

**11.01.2017**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Durch Gymnastik fit ins neue Jahr  
Referentin: Karin Grenzheuer

**12.01.2017**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10 Uhr, Frauengruppe (weiterhin jeden Donnerstag)

**13.01.2017**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 – 10.30 Uhr, Englischkurs für Anfänger, 11 – 12.30 Uhr, Englischkurs für Fortgeschrittene, 15 – 16.30 Uhr, Englischkurs für Anfänger  
(Die Kurse finden jeweils 10 x statt); Beitrag: 40 €

**16.01.2017**

SK der Caritaskonferenz  
St. Bonifatius Hamm-Werries

15 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein

**17.01.2017**

AWO Ostwhenemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: H. Querbach, Tel.: 02381/23694  
(weiterhin im Januar: 24.01., 31.01.)

**17.01.2017**

AWO Ostwhenemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft:  
H. Querbach, Tel.: 02381/23694 (weiterhin im Januar: 24.01., 31.01.)

**17.01.2017**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

15 Uhr, Treffen mit Karten – und Brettspielen  
(weiterhin dienstags)

**18.01.2017**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 Uhr, Computerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (4 x),  
Beitrag 40 €

**18.01.2017**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

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

**25.01.2017**

Spieletreff St. Georg,  
Pfarrzentrum

15 Uhr, Karten- Gesellschaftsspiele  
(weiterhin jeden letzten Mittwoch im Monat)

**26.01.2017**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“/  
Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 4 €

**26.01.2017**

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

15 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken und Sitzgymnastik

**02.02.2017**

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

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

**06.02.2017**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9 Uhr, Frühstück, Betreuungs-, Vorsorge- und Patienten-  
verfügung, Referentin: Nicole Trockel, Stadt Hamm

**07.02.2017**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: H. Querbach, Tel.: 02381/23694  
(weiterhin im Februar: 14.02., 21.02.)

**07.02.2017**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft:  
H. Querbach, Tel.: 02381/23694 (weiterhin im Februar: 14.02., 21.02.)

**08.02.2017**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Bericht über den Weltjugendtag in Krakau  
Referent: Pfr. Stephan Mockenhaupt

**14.02.2017**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

9 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**14.02.2017**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Informationen über das Ev. Perthes-Werk  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174

**20.02.2017**

SK der Caritaskonferenz  
St. Bonifatius Hamm-Werries

15 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend  
gemütliches Beisammensein

**23.02.2017**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“/  
Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 4 €

**23.02.2017**

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

17 Uhr, Weiberfastnacht

**25.02.2017**

VdK OV Hamm-Osten

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

**02.03.2017**

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

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

**06.03.2017**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9 Uhr, Frühstück im Kindergarten Senfkorn

**07.03.2017**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: H. Querbach, Tel.: 02381/23694 (weiterhin wöchentlich)

**07.03.2017**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft:  
H. Querbach, Tel.: 02381/23694 (weiterhin wöchentlich)

**08.03.2017**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, So entstand die Bibel, Referentin: Ingrid Bittner

**14.03.2017**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

9 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**14.03.2017**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Geselliger Nachmittag

**22.03.2017**

SK der Caritaskonferenz  
St. Bonifatius Hamm-Werries

15 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend  
gemütliches Beisammensein

**23.03.2017**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“/  
Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 4 €

**23.03.2017**

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

15 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken mit Lichtbildvortrag: Das Jahr  
in der Lippeaue – die Aue und ihre Bewohner

**25.03.2017**

DRK-Senioren-Stift Mark  
Marker Allee 88

14.30 Uhr, Frühlingmarkt

## Hamm-Pelkum

**02.01.2017**

Bürgeramt Pelkum,  
Kamener Str. 177, Zi. 026

8.30 – 10.00 Uhr, Senioren-Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe, Gesprächspartnerin: Martina Foschepoth (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

**02.01.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Spielnachmittag  
(weiterhin jeden Montag)

**03.01.2017**

AWO/ Haus Sundern/  
Altenhilfe

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

**04.01.2017**

Amt für Soziale Integration /  
Altenhilfe

11 Uhr, Offener Spaziertreff, Treffpunkt: Parkplatz Waldorfschule  
(weiterhin jeden Mittwoch) Kontakt: M. Foschepoth: 17-6732

**04.01.2017**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15 Uhr, Ein neues Jahr beginnt: Rückblick 2016 – Planung 2017

**05.01.2017**

AWO/ Ev. Kirchengemeinde/  
Altenhilfe

12 Uhr, Eintopftag für Jung und Alt, Gemeindehaus Pelikanum,  
Kamener Str. 181, Beitrag: 3 €  
(weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)

**11.01.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier

**11.01.2017**

SK St. Marien, Hamm-  
Wiescherhöfen

15 Uhr, Begegnung bei Kaffee und Kuchen im Marienheim;  
Thema: Was macht der Eismann im Winter?

**15.01.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

15 Uhr, Gemeinde-Café, Weetfelder Str.  
(weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)

**19.01.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

10 Uhr, Erzählwerkstatt  
(weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)

**19.01.2017**

AWO/ Ev. Kirchengemeinde  
Pelkum/ Altenhilfe

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

**25.01.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

9 Uhr, Frühstück für Jung und Alt

**07.02.2017**

AWO/ Haus Sundern/  
Altenhilfe

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

**08.02.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Pfr. Hentschel gestaltet den Nachmittag mit uns

**08.02.2017**

SK St. Marien,  
Hamm- Wiescherhöfen

15 Uhr, Seniorentreff mit Kaffeetrinken im Marienheim; Karneval:  
Stufen der Freude

**15.02.2017**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15 Uhr, Ein fröhlicher Nachmittag in der Karnevalszeit

**22.02.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Rückblick – Fotopräsentation, G. Paplauer

**24.02.2017**

Ev. Kirchengemeinde Pelkum/  
Kath. Kirchengemeinde  
St. Marien / Altenhilfe

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

**07.03.2017**

AWO/ Haus Sundern/ Altenhilfe

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

**08.03.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

12 Uhr, Gemeinsames Essen: Heringsstipp

**08.03.2017**

SK St. Marien, Hamm-  
Wiescherhöfen

15 Uhr, Seniorentreff mit Kaffeetrinken im Marienheim;  
Thema: Märchen

**15.03.2017**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15 Uhr, Wir begrüßen den Frühling mit Liedern, Gedichten

**22.03.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Frühlingsluft in der Luft

## **Hamm-Herringen**

**02.01.2017**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück Herringen / Altenhilfe

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

**03.01.2017**

AWO – OV Herringen

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

**04.01.2017**

Knappenverein „Einigkeit“  
Herringen, Haus der Begegnung,  
Am Wiesenteich 1

15 Uhr, Bingo, Kaffeetrinken, Karten spielen und über Neuigkeiten sprechen (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

**05.01.2017**

AWO – OV Herringen

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

**11.01.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria

**15.01.2017**

Ev. Altenzentrum St. Victor

15 Uhr, Unterhaltung am Sonntag: Akkordeon-Duo

**19.01.2017**

AWO / SV Deutschland –  
OV Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen,  
Gebühr: 3 €

**26.01.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

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

**28.01.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Klöncafé, Cafeteria  
(weiterhin jeden letzten Samstag im Monat)

**29.01.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Gitarrenkreis Hl. Kreuz

**02.02.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria

**06.02.2017**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrums St. Victor,  
Gebühr: 3 €

**12.02.2017**

Ev. Altenzentrum St. Victor

15 Uhr, Unterhaltung am Sonntag: Musikalischer Nachmittag

**16.02.2017**

AWO / SV Deutschland –  
OV Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen,  
Gebühr: 3 €

**26.02.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Frauenchor „de Wendel“

**06.03.2017**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück Herringen / Altenhilfe

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

**12.03.2017**

Ev. Altenzentrum St. Victor

15 Uhr, Unterhaltung am Sonntag

**15.03.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria

**16.03.2017**

AWO / SV Deutschland –  
OV Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen,  
Gebühr: 3 €

**19.03.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Patronatsfest zum Josefstag: Messe in der Hauskapelle,  
anschließend Kaffee trinken in der Cafeteria

**26.03.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Singekreis Pelkum

## Hamm-Westen

**02.01.2017**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

11 Uhr, Offener Spaziergang ab 55 Jahren; Treffpunkt: Friedrich-  
Ebert-Park, Parkeingang Wilhelm-Liebknecht-Straße, Parkplatz  
Märkisches Gymnasium; Kontakt: K. Berheide, Altenhilfe,  
Tel.: 17-6734 (weiterhin jeden Montag)

**02.01.2017**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

15 Uhr, „BlattGold“, offene Malgruppe, Gemeindehaus der Thomas-  
kirche, Lohausenholzstr. 18, Kontakt: K. Berheide, Altenhilfe,  
Tel.: 17-6734 (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

**04.01.2017**

Kirchengem. St. Laurentius,  
Seniorenkreis St. Paulus

10 Uhr, Treffen des Seniorenkreises: Neujahrsfeier, Abbé-Stock-  
Haus, Günterstr.

**10.01.2017**

Stadt Hamm - Amt für Soziale  
Integration / Altenhilfe

13.30 – 15.30 Uhr, Senioren-Internet-Café, Anne-Frank-Schule

**11.01.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Es war ganz anders – Irrtümer über Martin Luther  
Referent: Diakon J. Ellinger

**12.01.2017**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Kontakt: H. Schulz,  
Tel. 02381/446289 (weiterhin jeden 2. Do. im Monat)

**15.01.2017**

Freundeskreis Pro Apostelzent-  
rum e. V., Dortmunder Str. 63

15 Uhr, Apostel-Café (weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)

**18.01.2017**

Altenwohn- und Pflegeheim  
St. Vinzenz-Vorsterhausen

9 Uhr, Ü60-Frühstück (um Anmeldungen wird gebeten)

**18.01.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Besuch der Krippenausstellung in der Friedenskirche bei  
Kaffee und Kuchen (Anfahrt mit dem öffentlichen Bus bzw. in  
Fahrgemeinschaften)

**20.01.2017**

VdK - OV Westen

17 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
Kontakt: R. Quednau, Tel.: 02381/3054745  
(weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)

**25.01.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Frau Mikolajetz berichtet über ein Waisenhaus in Tansania

**01.02.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Seniorenkreis St. Paulus

15 Uhr, Treffen des Seniorenkreises: Erzähl- und Spielnachmittag,  
Abbé-Stock-Haus, Günterstr.

**05.02.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café-Jupp, Bonifatiusheim, Lange Straße

**08.02.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, 500 Jahre Reformation, Referent: Pfr. C. Dietrich

**20.02.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Seniorenkarneval, Josefshaus, Josefstr. 9 a

**22.02.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Gedächtnis-Jogging für das Gehirn, Leitung: Doris Hempert /  
Gisela Trappe

**01.03.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Seniorenkreis St. Paulus

15 Uhr, Treffen des Seniorenkreises: Besinnungsnachmittag in der  
Fastenzeit, Abbé-Stock-Haus, Günterstr.

**05.03.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café-Jupp, Josefshaus, Josefstr. 9 a

**06.03.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Josefshaus, Josefstr. 9 a

15 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“

**15.03.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Frühjahrs-Modenschau Caldewey mit Doris Hempert  
und Gisela Trappe

**15.03.2017**

Altenwohn- und Pflegeheim  
St. Vinzenz-Vorsterhausen

15 Uhr, Seniorencafé

**29.03.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Informationen über Pflegedienste und Versicherungen,  
Referentin: Frau Weiß (Diakonie)

## **Hamm-Norden**

**02.01.2017**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café  
(weiterhin: 30.01., 06.02., 20.02., 06.03., 27.03.)



<b>03.01.2017</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	15 Uhr, Senioren-Schach-Treff, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, (weiterhin jeden Dienstag)
<b>09.01.2017</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	13.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33
<b>09.01.2017</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<b>10.01.2017</b> ARG Maria-Königin	Krippenfahrt nach Soest
<b>10.01.2017</b> VdK OV Hamm Norden	14.30 Uhr, Info/Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu
<b>11.01.2017</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>11.01.2017</b> 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)
<b>11.01.2017</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – musikal. Nachmittag mit Herrn Cier, Café (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)
<b>12.01.2017</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33, Beitrag: 3 €
<b>12.01.2017</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	16 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38
<b>16.01.2017</b> W.-Glaubitz-Seniorenzentrum	16 Uhr, Chorkonzert zum neuen Jahr, Café
<b>25.01.2017</b> ARG Maria-Königin	15 Uhr, Das Jahr ist noch jung – was wird es bringen? Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg
<b>26.01.2017</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	10 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, W.-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33 (weiterhin: 23.02. und 23.03.)
<b>29.01.2017</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	ab 9.30 Uhr, Offenes Sonntagsfrühstück, Café International Infos/ Anmeldung unter Tel.: 02381/3930 (weiterhin jeden letzten Sonntag im Monat)

**01.02.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3708644 (weiterhin jeden Mittwoch)

**08.02.2017**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag  
Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**09.02.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**09.02.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -

16 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz,  
Kontakt: Josefa Schrader, Tel.: 65538

**14.02.2017**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Info/Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu

**23.02.2017**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Weiberfastnacht, Pfarrheim Herz-Jesu

**28.02.2017**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

16 Uhr, Karnevalsfeier – Fastnacht mit dem Gute-Laune-Duo

**08.03.2017**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Sehnsucht nach dem Frühling, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**09.03.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**15.03.2017**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

14 – 17 Uhr, Modepräsentation, Café

**20.03.2017**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15 Uhr, Frühlingsfest – Fröhliche Volks- und Frühlingslieder bei Kaffee und Kuchen mit dem Shanty-Chor, Café

**22.03.2017**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

## **Hamm-Bockum-Hövel**

**04.01.2017**

Ludgeri-Tagespflege  
Schultenstraße 12

Kostenloser Schnuppertag „Ein Tag für mich“, Anmeldung Tel.: 99547-30 (weiterhin: 25.01., 01.02., 22.02., 01.03. und 29.03.)

**04.01.2017**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

<b>05.01.2017</b> Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Treffpunkt: Ludgeri-Stift Hövel, Beitrag: 3 €
<b>09.01.2017</b> Ludgeri-Haus der Pflege Marinestr. 42	9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde – Leben in einer Senioren- wohngemeinschaft
<b>10.01.2017</b> Stadt Hamm/ Altenhilfe	10 Uhr, „Literatur um 10“, Haus der Begegnung, Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-67 34 (weiterhin jeden 2. Mo. i. M.)
<b>10.01.2017</b> Ludgeristift, Hövel Ermelinghofstr. 18	18.30 Uhr, Wintermärchen – Lesung und musikalisches Programm im Treffpunkt
<b>11.01.2017</b> Stadt Hamm/ Altenhilfe	10.00 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Haus der Begegnung, Gesprächspartnerin: K. Berheide (weiterhin jeweils mittwochs)
<b>11.01.2017</b> Begegnungsstätte Haus der Be- gegnung, Friedrich-Ebert-Str.	15 – 18 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin mittwochs bis freitags)
<b>11.01.2017</b> VdK - OV Bockum-Hövel	15 Uhr, Infonachmittag
<b>11.01.2017</b> Ludgeristift Bockum, Südgeist 1 a	18.30 Uhr, Wintermärchen – Lesung und musikalisches Programm im Wintergarten
<b>12.01.2017</b> Ludgeristift, An der Kreuz- kirche, Hammer Str. 138	15 Uhr, Wintermärchen – Lesung und musikalisches Programm in der Cafeteria
<b>13.01.2017</b> Stadt Hamm/ Altenhilfe	10 Uhr, Kostenlose Laptop- und Internet-Sprechstunde, Haus der Begegnung, Kontakt: K. Berheide . Tel. 17-67 34 (weiterhin freitags)
<b>16.01.2017</b> Ludgeristift, An der Kreuz- kirche, Hammer Str. 138	15 Uhr, Offene Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri- Stift, Cafeteria (weiterhin jeden 3. Montag)
<b>18.01.2017</b> Ludgeri-Tagespflege Schultenstraße 12	18 Uhr Gesprächskreis Demenz , Infos unter Tel.: 484248, Ernährung bei Menschen mit Demenz
<b>19.01.2017</b> Kirchengem. St. Stephanus / Christus-König / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €; Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44; Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-67 34
<b>20.01.2017</b> Stadt Hamm/ Altenhilfe	9.30 Uhr, Offene Kreativgruppe, Haus der Begegnung, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-67 34 (weiterhin 14tägig freitags)

**02.02.2017**

Ludgeri-Forum e. V. /  
Altenhilfe

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

**08.02.2017**

VdK - OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Infonachmittag

**13.02.2017**

Ludgeri-Haus der Pflege  
Marinestr. 42

9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde – Hilfe für pflegende Angehörige

**15.02.2017**

Ludgeri-Tagespflege  
Schultenstraße 12

18 Uhr Gesprächskreis Demenz , Infos unter Tel.: 484248,  
Herauforderndes Verhalten

**16.02.2017**

Kirchengem. St. Stephanus /  
Christus-König / Altenhilfe

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

**23.02.2017**

Ludgeristift Bockum,  
Südgeist 1 a

15.30 Uhr, Karnevalsauftakt – Bockum feiert Altweiber im Wintergarten

**27.02.2017**

Ludgeristift, Hövel  
Ermelinghofstr. 18

15 Uhr, Ludgeristift Hövel feiert bunten Karnevalsnachmittag im Treffpunkt

**27.02.2017**

Ludgeristift, An der Kreuzkirche,  
Hammer Str. 138

15.30 Uhr, Schunkelnachmittag am Rosenmontag in der Cafeteria

**02.03.2017**

Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe

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

**06.03.2017**

Ludgeristift, Hövel  
Ermelinghofstr. 18

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

**13.03.2017**

Ludgeristift Bockum,  
Südgeist 1 a

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

**13.03.2017**

Ludgeri-Haus der Pflege  
Marinestr. 42

9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde – Entlastung von der Pflege

**15.03.2017**

Ludgeri-Tagespflege  
Schultenstraße 12

18 Uhr Gesprächskreis Demenz , Infos unter Tel.: 484248,  
Missverständnisse im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen

**16.03.2017**

Kirchengem. St. Stephanus /  
Christus-König / Altenhilfe

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

**20.03.2017**

Ludgeristift, An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

10 Uhr, Modeverkauf, 15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen

## **Hamm-Heessen**

**02.01.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Hund und Kult

**03.01.2017**

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

**03.01.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein Heessen

**08.01.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

ab 14 Uhr, Sonntagscafé (weiterhin 14täglich)

**09.01.2017**

Ev. und kath. Kirchengemeinde  
Dasbeck / Altenhilfe

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

**09.01.2017**

Senioren- und Demenz-Tagesbe-  
treuung FREIRAUM, Hülseistr. 37

18 Uhr, Schlaue Stunde – Vortrag zum Thema: Was bringt mir die  
neue Pflegereform, Anmeldung/ Info: E. Bieker, Tel.: 02381/36497

**10.01.2017**

ZwAR-Basisgruppe 2

15 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Dienstag i.M.)

**11.01.2017**

Seniorenheim St. Stephanus,  
Sundern 14

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im  
großen Gruppenraum

**11.01.2017**

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)

**15.01.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Neujahrsansprache mit musikal. Rahmenprogramm

**18.01.2017**

Familienzentrum St. Theresia /  
Altenhilfe

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

**19.01.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising (weiterhin jeden 3. Do. i.M.)

**24.01.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek

**07.02.2017**

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

**08.02.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum

**13.02.2017**

Ev. und kath. Kirchengemeinde  
Dasbeck / Altenhilfe

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

**13.02.2017**

Senioren- und Demenz-Tagesbe-  
treuung FREIRAUM, Hülseistr. 37

18 Uhr, Schlaue Stunde – Vortrag zum Thema: Betreuungsvollmacht/  
Patientenverfügung, Anmeldung/ Info: E. Bieker, Tel.: 02381/36497

**14.02.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Märchenstunde mit Frau Balzer

**15.02.2017**

Familienzentrum St. Theresia /  
Altenhilfe

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

**21.02.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek

**23.02.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Weiberfastnacht mit Live-Musik

**27.02.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

10 Uhr, Karnevalsfeier mit vielen Gästen

**28.02.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Ehrenamtliches Dankeschön

**07.03.2017**

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

**07.03.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein Heessen

**08.03.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im  
großen Gruppenraum

**13.03.2017**

Ev. und kath. Kirchengemeinde  
Dasbeck / Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenver-  
ein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €

**13.03.2017**

Senioren- und Demenz-Tagesbe-  
treuung FREIRAUM, Hülseistr. 37

8 Uhr, TrAPeDz, Treffen für Angehörige von Personen mit Demenz -  
Anmeldung nicht erforderlich, Kontakt: V. Georg, Tel.: 02381/889257

**15.03.2017**

Familienzentrum St. Theresia /  
Altenhilfe

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

**21.03.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek



- Seniorenwohnungen
- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Senioren-WG
- LUDGERI-Stifte
- LUDGERI-Forum e. V.



### Lachen ist die beste Medizin!

... lautet seit 25 Jahren das Rezept der LUDGERI Einrichtungen und Dienste in Hamm.

Die neue Tagespflege schließt die Pflegekette im LUDGERI-Netzwerk ambulanter und stationärer Pflege.

Als inhabergeführtes Familienunternehmen, nun in der 2. Generation, übernehmen wir mit unseren Mitarbeitern die Verantwortung für das Wohl der uns anvertrauten Menschen.

*Familie Metz und Mitarbeiter*

### Haus der Pflege

Marinestr. 42  
59075 Hamm  
☎ 99547-0  
[www.ludgeri.com](http://www.ludgeri.com)



— 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](mailto: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](mailto: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](http://www.pertheswerk.de)

## DRK-Senioren-Stift Mark GmbH



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

– ein Zuhause für das Alter –

### Besser leben in Hamm:

- Wohnen und stationäre Pflege
- vollstationäre Pflege –  
Kurzzeit- und Urlaubspflege
- 82 barrierefreie Wohnungen

So erreichen Sie uns:  
Tel.: 02381 98281 0  
[info@drk-senioren-stift-mark.de](mailto:info@drk-senioren-stift-mark.de)  
[www.drk-senioren-stift-mark.de](http://www.drk-senioren-stift-mark.de)



Zuhause am Burghügel Mark

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

## Endlich gut sitzende Prothesen!

**Budde & Mattsson**  
IMPLANTOLOGIE



Sehr schonendes neues Zahnimplantat-System bei schmalem Kieferknochen.

Kostengünstig. Kann oftmals in die bereits vorhandene Prothese eingearbeitet werden.

Extra für ältere Patienten.  
Kein Knochenaufbau nötig.

Barrierefrei und eigenes Meisterlabor - alles aus einer Hand.



Zahnarztpraxis  
Budde & Mattsson

Allee-Center Hamm, 3.OG  
Richard-Matthaei-Platz 1  
59065 Hamm

Tel. 02381 / 92 40 20

[www.zahnarzt-budde-mattsson.de](http://www.zahnarzt-budde-mattsson.de)

IHRE SPEZIALISTEN FÜR IMPLANTATE.



### Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“

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



Mitten in Hamm



[www.senterra.de](http://www.senterra.de)

### Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“

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



Mitten im Leben

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

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