

Alleinsein = Einsam?  
5. Quartiersforum im  
FeidikForum  
Seite 6/7

Hilfe für demenziell  
Erkrankte und ihre  
Angehörigen – Ein  
kultursensibler Weg  
ist vorbereitet  
Seite 14

„Ich bin dann mal weg!“  
– Musikalische Reisen  
mit dem Klangkosmos  
Weltmusik  
Seite 16/17

Älter werden in Hamm!  
Lebenswert.  
Selbstbestimmt.  
Mittendrin.  
– Mobile  
Beratungsangebote  
in Hamm –  
Seite 22



# Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2018

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege  
und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



# 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: [awo-seniorenzentren.awo-ww.de](http://awo-seniorenzentren.awo-ww.de)



### ■ Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Jeden 3. Mittwoch im  
Monat ab 18:30 Uhr  
LUDGERI-Tagespflege  
Schultenstraße 12  
Vorgespräch erforderlich.

### ■ Patienten-Fragestunde

Jeden 2. Montag im  
Monat, 8:00-17:00 Uhr  
Haus der Pflege  
Keine Anmeldung erforderlich.

### ■ LUDGERI-Forum e. V.

Ihr Ansprechpartner für  
Fragen zur Demenz sowie  
Entlastung pflegender  
Angehöriger.

Alle Informationen im  
**Haus der Pflege**

Marinestr. 42 | 59075 Hamm  
☎ 99547-0

[pflegestuetzpunkt@ludgeri.com](mailto:pflegestuetzpunkt@ludgeri.com)  
[www.ludgeri.com](http://www.ludgeri.com)



## LUDGERI „Haus der Pflege“ – Das zentrale Beratungszentrum

Der Pflegestützpunkt mit Wohn- und  
Pflegeberatung bildet das Herzstück im  
„Haus der Pflege“.

Hier erhalten Sie alle Informationen  
und Hilfen rund um die häusliche und  
stationäre Alten- und Krankenpflege  
sowie zu unseren weiteren Diensten.

Senioren profitieren von unserer langjähri-  
gen Erfahrung und persönlichen Beratung.

Die LUDGERI-Pflegekette gibt Ihnen Sicherheit  
im Alter und begleitet Sie immer passend zu  
Ihrer persönlichen Lebenssituation:

- Betreutes Wohnen
- Senioren-Wohngemeinschaft
- Ambulante Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Vollstationäre Pflege

- Wir informieren
- schulen
- helfen ...

Wohnberatung  
Pflegeberatung  
Seniorenberatung  
Schulung

### Frohe Festtage!

Wir wünschen Ihnen ein fröhliches und gesegnetes Weihnachtsfest  
und ein gesundes Jahr 2018.

*Familie Metz und Team*



## Grußwort des Oberbürgermeisters

Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
sehr geehrte Damen und Herren!

Die besinnlichen Feiertage stehen vor der Tür. Sie lassen uns Kraft für neue Taten schöpfen und bieten die Gelegenheit zum Innehalten. Unsere Stadt Hamm hat im fast vergangenen Jahr nicht inne gehalten. Im Gegenteil. Im abgelaufenen Jahr 2017 konnten wir sehr viele Maßnahmen und Projekte für alle Altersgruppen umsetzen oder weiterentwickeln. Die Maßnahmen und Projekte betreffen alle Altersgruppen: Familien mit Kindern ebenso wie unsere älteren Mitbürger, für die wir weiter intensiv an dem Senioren-Projekt „Älterwerden in Hamm – Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin“ gearbeitet haben. Ein ganz wichtiges Ziel dieses Senioren-Projektes ist es, der Vereinsamung von älteren Menschen in der Stadt Hamm vorzubeugen. Hierzu wurde der Auf- und Ausbau nachbarschaftlicher Informations- und Hilfenetzwerke in enger Zusammenarbeit zwischen Stadtverwaltung, Seniorenbeirat, Mehrgenerationshaus, Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, Alten- und Pflegeheimen, Seniorenvereinen und vielen weiteren Gruppen intensiv vorangetrieben. Auch viele Senioren tragen ehrenamtlich zur Weiterentwicklung des Projektes bei.

Weitere Handlungsfelder sind die Wohnumfeld- und Quartiersgestaltung, die Themen „Wohnen, Pflege und Soziale Dienste“, die Gesundheitsförderung und die „Gesellschaftliche Teilhabe“. In den „Modell-Quartieren“ Mitte (südliche Innenstadt), Heessen und Bockum-Hövel sind im Jahre 2017 eine Vielzahl an Maßnahmen zur Erreichung der Ziele und Handlungsfelder des Senioren-Projektes initiiert, umgesetzt und weiterentwickelt worden.

Lassen Sie mich beispielhaft den Gesundheitskaffeeklatsch, die Taschengeldbörse, den Mittagstisch für Senioren, Mobilitätstrainings, offene Spaziertreffs und das mobile Beratungsnetz nennen. Weitere Maßnahmen sind für das Jahr 2018 geplant: Dazu gehört beispielsweise der Aufbau eines Besuchsdienstes – Aufbau eines Seniorentelefons oder ein intergenerativer Garten.

Sie sehen, dass sich in den vergangenen Monaten viel in der Arbeit für ältere Menschen in Hamm getan hat. Auch für das Jahr 2018 haben wir uns wieder viel vorgenommen. Das kann aber nur in enger Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten und mit dem dankenswerten Einsatz von vielen Menschen gelingen, die ehrenamtlich in der Seniorenarbeit Hamm tätig sind. Mein Dank gilt daher allen Beteiligten, insbesondere aber den vielen unermüdlichen Ehrenamtlern. Für die anstehenden Feiertage wünsche ich Ihnen und Ihren Familien besinnliche Weihnachtstage, Gottes Segen sowie ein glückliches und gesundes Jahr 2018.

Ihr  
Thomas  
Hunsteger-Petermann

# Inhalt

Alleinsein = Einsam?	6/7
5. Quartiersforum im FeidikForum	
15. Geburtstag der „Seniorenfrühstücke“ in Westtünnen und Rhynern	8/9
Älterwerden – na und ?	10
Die Förderung der Gesundheitskompetenz älterer Menschen erfordert eine umfassende Strategie	11
Seit 20 Jahren sorgenfrei mit dem Deutschen Roten Kreuz in den Urlaub fahren	12
„Im Alter IN FORM“: Multiplikatorenschulung an drei Standorten	13
Hilfe für demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen – Ein kultursensibler Weg ist vorbereitet	14
Die Sache mit dem „Schrottwichteln“...	15
In eigener Sache: Seniorenkino	15
„Ich bin dann mal weg!“ – Musikalische Reisen mit dem Klangkosmos Weltmusik	16/17
Mit dem Rollator alleine unterwegs: Mobilitätstraining in Bockum-Hövel	18
Veranstaltungen des Stadtarchivs	19
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	20
Älter werden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin. – Mobile Beratungsangebote in Hamm –	22
Hamm als „Europa-aktive Kommune“ ausgezeichnet	24
Auserkoren	28/29
Termine/Veranstaltungshinweise	ab 30



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

immer, wenn wir mit den Vorbereitungen für die Weihnachtsausgabe unserer Seniorenzeitschrift beschäftigt sind, erfasst uns eine ganz besondere Stimmung. Irgendetwas ist anders als sonst, berührt uns in unserem Alltag, erfasst unser ganzes Menschsein.

Man hat das Gefühl, dass trotz mancher Hektik die Menschen irgendwie anders ticken, vielleicht freundlicher miteinander umgehen, achtsamer sind. Die Fenster und Vorgärten der Häuser verwandeln sich in ein Meer funkelnder Lichter – unabhängig davon, ob man es persönlich als schön oder eher als kitschig betrachtet. Über Geschmack lässt sich bekanntlich ohnehin trefflich streiten...

In diesem Jahr durchleben wir die kürzest mögliche Adventszeit. Da der vierte

Adventssonntag und Heiligabend zusammenfallen, dauert der diesjährige Advent gerade einmal drei Wochen. Aber was heißt eigentlich Advent? Woher stammt das Wort und was hat es mit der Bedeutung von Advent auf sich?

Das Wort Advent stammt ursprünglich von dem lateinischen Begriff "Adventus", was auf deutsch soviel wie "Ankunft" heißt. Übertragen handelt es sich beim Advent also um die Vorbereitungszeit auf Christi Geburt. Anfänglich hat diese Zeit der Vorbereitung fünf oder sechs Wochen gedauert. Auf dem Konzil von Lerida im Jahr 524 wurde dann eine vier Wochen andauernde Fastenzeit festgelegt und angeordnet. Dabei sollte diese Zeit - ähnlich wie die Zeit vor Ostern - der Besinnung und dem Nachdenken dienen.

Der Adventskranz symbolisiert mit seinen vier Kerzen das Licht, das mit Christus in die Welt gekommen ist. Bereits 1839 ließ der evangelische Theologe Johann Hinrich Wichern (1808–1881) im Betsaal des „Rauhen Hauses“ in Hamburg einen ersten hölzernen Leuchter mit 23 Kerzen aufhängen – 19 kleine rote Kerzen für die Werktage bis Weihnachten, vier dicke weiße Kerzen für die Sonntage. Ursprünglich im evangelischen Bereich beheimatet, hat der Adventskranz aber sehr bald auch in die katholische Kirche Eingang gefunden.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes und zufriedenes neues Jahr 2018! 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 2017  
Ausgabe 1/2018

### Redaktionsmitglieder:

Ursula Halbe, Jürgen Halbe  
Petra Rasche, Andreas Pieper

### Titelbild:

Thorsten Hübner

### Anzeigen:

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

### Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

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

# Alleinsein = Einsam?

## 5. Quartiersforum im FeidikForum



Das Quartiersforum am 10. Oktober war gut besucht! Das Thema scheint damit den Nerv der Teilnehmer getroffen zu haben. Anhand einer kleinen Anekdote aus dem bekannten Sketch „Dinner for one“, wurde ausführlich der im Aufbau befindliche Besuchsdienst für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz für Hamm-Mitte beschrieben.

Die Basisqualifikation der Ehrenamtlichen für diesen Besuchsdienst, die in Kooperation mit den Grünen Damen und Herren durchgeführt wurde, endete am 22. November 2017. „Wir werden Anfang 2018 in Zusammenarbeit mit der Stadt Hamm, Amt

für Soziale Integration, Frau Tornscheidt, den Besuchsdienst starten“, berichtet Ernestine Graf, Quartiersentwicklerin im Stadtteilzentrum FeidikForum der Outlaw gGmbH. Die Ehrenamtlichen des Besuchsdienstes kommen nach Absprache zu den Seniorinnen und Senioren nach Hause und schenken ihnen ein paar schöne Stunden.

Wie die gemeinsame Zeit gestaltet wird, liegt ganz daran, was sich die Seniorinnen und Senioren wünschen: Gespräche, Kaffee trinken, Spaziergänge, Gesellschaftsspiele - vieles ist möglich. Das Angebot ist kostenlos und soll helfen, einer Vereinsamung im Alter vorzubeugen. Auch wenn es schwierigere Prob-

leme und Hilfebedarf gibt, sind die Damen und Herren vom Besuchsdienst da. Sie verfügen über ein breites Hilfenetzwerk und können Kontakte herstellen, beispielsweise zum familienunterstützenden Dienst, zu Diakoniestationen, Hospiz, Schuldnerberatung u.v.m..

Außerdem wurde im Quartiersforum ausführlich der Telefonische Besuchsdienst als Alternative vorgestellt. Frau Rauh von der Diakonie in Leverkusen berichtet über den dort seit 7 Jahren bestehenden telefonischen Besuchsdienst und es entstand ein sehr anregender Austausch zu diesem Thema. Fazit: „Wir bauen zusätzlich einen telefonischen Besuchs-



Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

dienst auf, bei dem die Seniorinnen und Senioren einmal pro Woche von einer festen ehrenamtlich engagierten Person angerufen werden.“

Diese regelmäßigen Alltagsgespräche bieten einen verlässlichen Termin, strukturieren die Woche und helfen, die Lebensqualität deutlich



zu verbessern. Der immer vertrauter werdende Gesprächspartner am Telefon nimmt sich Zeit zuzuhören, auf die Themen einzugehen und bei Bedarf - wie die Kolleginnen und Kollegen vom häuslichen Besuchsdienst auch - Kontakte zu Hilfsangeboten herzustellen. Durch die kontinuierlich enger werdende Beziehung ist es auch hier

möglich, persönliche Krisen und Probleme anzusprechen und Trost zu finden.

Jährlich angebotene Begegnungstreffen bieten die Möglichkeit, sowohl andere Menschen kennenzulernen, die den telefonischen Besuchsdienst in Anspruch nehmen als auch den Telefonpartner einmal persönlich zu treffen. Seniorinnen und Senioren, die den Besuchsdienst oder den telefonischen Besuchsdienst in Anspruch nehmen möchten, sind herzlich eingeladen, sich telefonisch bei Ulrike Tornscheidt unter Tel. 02381-176733 oder bei Ernestine Graf unter Tel. 02381-91585103 zu melden.

Wer sich im Bereich des Besuchsdienstes und/oder des telefonischen Besuchsdienstes ehrenamtlich engagieren möchte, kann ebenfalls Ulrike Tornscheidt oder Ernestine Graf ansprechen. Der nächste Senioren- und Demenzbegleiterkurs (Basisqualifizierung nach der Anerkennungs- und Förderungsverordnung (AnFöVo) gemäß § 8 Abs. 3 AnFöVo) startet am 24. Januar 2018 bei den Grünen Damen und Herren im Café Amalie.

Das nächste Quartiersforum ist für Februar 2018 geplant.

■ Ernestine Graf  
Quartiersentwicklerin

**Hamm:**  
elephantastisch!

**Wohn- und Pflegeberatung**

Wir informieren und beraten Sie u. a. über

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

Infos unter:  
[www.hamm.de/wohnberatung](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

**GESUNDHEITSCENTER  
BAD HAMM** IM MAXIMARE

Wohnberatung:  
**Frau Lassonczyk**  
Tel.: 0 2381 17 8102

Pflegeberatung:  
**Frau Hennenberg**  
Tel.: 0 2381 17 8119

## 15. Geburtstag der „Seniorenfrühstücke“ in Westtünnen und Rhynern



Liebevoll gedeckte Tische, frischer Kaffee-Duft und der Geruch von warmen Brötchen lassen die Gaumenfreude auf ein ausgiebiges Frühstück steigen! Dieses Mal ist es ein besonderes „Frühstück“, der 15.

Geburtstag dieser zur Institution gewordenen Zusammentreffen sowohl in Westtünnen als auch in Rhynern.

Alle Senioren sind hierzu einmal im Monat eingeladen, gemeinsam zu frühstücken, zu plaudern, Zeit miteinander zu verbringen und ein kleines dargebotenes Programm zu genießen. Hierzu zählen Bildvorträge, Reiseberichte und Liedprogramme und vieles mehr.

So wurden in den 15 Jahren so manche Erinnerungen geweckt, die immer Anlass zum regen Austausch geben. Mitarbeiter des Amtes für Soziale Integration und der jeweiligen Kooperationspartner, vor allem aber

ehrenamtlich engagierte Frauen vor Ort machen diese so wichtige Treffen mit ihrem Einsatz und den Vor- und Nachbereitungen möglich.

Seit 2002 kooperiert hierzu das Amt für Soziale Integration in Westtünnen und Rhynern mit unterschiedlichen Partnern. Darunter der Arbeitskreis „Offene Seniorenarbeit in Rhynern“, bestehend aus dem Heimatverein Rhynern, dem Verein Mayday, dem Reginenhaus sowie der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde.

Auch in Westtünnen ist dieses Angebot mit den beiden Kirchengemeinden längst eine





Erfolgsgeschichte geworden. Kinder der Carl-Orff-Schule, der Alfred-Delp-Schule und der Dietrich-Bonhoeffer-Schule gestalteten an diesem besonderen Morgen musikalisch die kleine offizielle Feier und waren die Stars des Vormittags! Außerdem präsentierte Bürgermeister Ralf Jägermann den Gästen in

In den nun 15 Jahren haben zahlreiche Besucher an diesen Tafeln teilgenommen. „Viele Gäste gehören zur Stammbesetzung“, freut sich Ulrike Müller, die das Team in Westtünnen seit nunmehr als 15 Jahren leitet: „Aber grundsätzlich sind uns neue Besucher und Besucherin jederzeit willkommen.“

ein- und ausräumen.... Der Einsatz hat sich wieder einmal gelohnt!

In Westtünnen gibt es ab Januar 2018 eine kleine Änderung: Das Seniorenfrühstück findet ab dem 9. Januar ausschließlich jeden 1. Dienstag im Monat um 9.00 Uhr im katholischen Pfarrheim, Delpstraße. 1, statt. In Rhynern geht es am Dienstag, dem 16. Januar 2018 wie gewohnt im katholischen Pfarrheim, Auf der Helle, weiter.

Nehmen Sie sich Zeit!  
Zeit zum Genießen!  
Zeit zum Plaudern!  
Und kommen Sie vorbei!

■ Martina Foschepoth  
■ Bild oben links:  
©EYESITE - Fotolia.com;



Rhynern ein paar Zahlen, die für Erstaunen in der Runde sorgten. Immerhin seien bislang insgesamt 300 Stunden gefrühstückt und dabei rund 10.000 Eier verputzt worden.

Zugleich ist so manches Päckchen der „guten Butter aufs Brötchen“ geschmiert worden und es wurden unzählige Liter Kaffee gekocht.

Eine Besonderheit hob der Leiter des Amtes für Soziale Integration, Wolfgang Müller, in diesem Zusammenhang hervor, nämlich die hohe Beteiligung gerade auch von Männern beim Frühstück in Westtünnen seit 2002. Dies sei für ein Offenes Seniorenfrühstück schon etwas Besonderes!

Ihren Dank für die geleistete Arbeit richteten Bezirksvorsteherin Brigitte Sosna, Wolfgang Müller, Pfarrerin Elisabeth Pakull, Pfarrer Martin Frederking und Pfarrer Uwe Kolkmann an die Helferinnen und feierten mit den Gästen den besonderen Anlass.

Gegen 11.00 Uhr waren die genussreichen Treffen dann auch schon wieder beendet, aber die Arbeit für die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer war noch nicht vorbei: Tische abräumen, Reste verpacken, Geschirrspüler



## Älterwerden – na und ?



„Altwerden ist nichts für Feiglinge!“ Wer kennt nicht dieses Zitat, von wem auch immer es ursprünglich stammt.

Nicht feige, sondern offensiv, kreativ und mit viel Humor haben sich die Theatergruppe FiftyFifty unter der Leitung von Irmgard Schlierkamp und die Tanztheatergruppe unter Leitung von Anke Lux mit dem Thema des Älterwerdens beschäftigt.

Herausgekommen sind dabei für jedermann zugängliche „rezeptfreie Verjüngungskuren“, eine bunte Mischung aus Spielszenen, Texten, Tanz und Gesang, die sie im November im Rahmen der Kulturreihe „Nordener Sommer“ auf die Bühne der ausverkauften Aula des Galilei-

Gymnasiums gebracht haben. So wurden beispielsweise die ersten „altersgerechten“ uncharmanten Geburtstagsgeschenke wie Stützstrümpfe, Angora-Unterwäsche und Miederhosen als „Wink mit dem Zaunpfahl“ gewertet. Die entsprechenden Konsequenzen wie der Besuch eines Fitnessstudios oder die zunächst noch sehr unbeholfene Suche nach einer neuen Liebe ernteten viele Lacher.

Neben den vielen humorvollen und positiven Aspekten zum Thema kamen jedoch auch ernste Gedanken zur Sprache, die sicherlich auch dem einen oder anderen Zuschauer bekannt vorkamen.

Positiv und stimmungsvoll wurde es noch einmal am Ende mit dem melancholischen Chanson „Für mich soll's rote Rosen regnen“ von Hildegard Knef, auch ein Aufruf, selbst im fortgeschrittenen Alter offen zu sein und ohne Wenn und Aber das Leben zu leben. An dieser Stelle auch ein herzliches Dankeschön an Leonie Abramczyk für das Einstudieren des musikalischen Teiles und die musikalische Begleitung.

Nach der gelungenen Premiere freuen sich alle Betei-

ligten nun auf den nächsten Auftritt in der Werkstatt-halle im Maxipark. Die Aufführung findet Freitag, den 19. Januar 2018 um 19.00 Uhr statt. Der Eintrittspreis beträgt 8 €.

Karten können ab Anfang Januar bei Ulrike Tornscheidt, Amt für Soziale Integration,



unter Tel.: 02381/17-6733,  
per Email unter

tornscheidtu@stadt.hamm.de  
vorbestellt werden.

Anfang Januar beginnt auch der Vorverkauf beim Verkehrsverein „In der Insel“ vor dem Hauptbahnhof.

■ Ulrike Tornscheidt



# Die Förderung der Gesundheitskompetenz älterer Menschen erfordert eine umfassende Strategie



Die Ergebnisse der HLS-GER-Studie zur Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland an der Universität Bielefeld belegen, dass die Gesundheitskompetenz unmittelbar das Gesundheitsverhalten von Menschen beeinflusst. So hat eine niedrige Gesundheitskompetenz einen schlechteren subjektiven Gesundheitszustand und ein ungünstiges Ernährungs- und Bewegungsverhalten zur Folge.

Diese Ergebnisse aus Studien erläuterte Prof. Dr. Doris Schaeffer, Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften, anlässlich der Jahrestagung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. am 6. November 2017 in Dortmund.

Ursula Horzetzky, Referatsleiterin Ernährungsprävention und Ernährungsinformation beim BMEL, verwies in ihren Ausführungen auf die Relevanz einer ausgewogenen Ernährung zur Vermeidung auch ernährungsbedingter Erkrankungen.

Allen Menschen – vom ersten Lebensstag bis ins hohe Alter – sollte eine gesunde Lebensweise ermöglicht werden. Ziel des BMEL ist es, dass in den nächsten Jahren die Mahlzeitenangebote in der Gemeinschaftspflege qualitativ verbessert werden und so älteren Menschen, die daran teilnehmen, eine genussvolle und ausgewogene Ernährung zur Verfügung steht.

Auf welche Weise der Deutsche Turner-Bund mit seinen breitgefächerten Programmen zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz beiträgt, stellte Prof. Dr. Michael Tiemann, Professor für Sportwissenschaften, SRH Hochschule für Gesundheit Gera, praxisnah vor.

Mehr als 230 Teilnehmende aus den verschiedenen Handlungsfeldern der Seniorenarbeit, aus BAGSO-Mitgliedsverbänden und der Wissenschaft erörterten anschließend im Rahmen

eines World Cafés wichtige Aspekte.

Sie entwickelten viele Ideen, diskutierten erforderliche Rahmenbedingungen sowie Strategien für die Verbesserung der Angebote auf kommunaler Ebene in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung sowie Gesundheitskompetenz.

Eine zentrale Frage war auch, wie man besondere Zielgruppen älterer Menschen – z.B. sehr zurückgezogen lebende Seniorinnen und Senioren – erreichen kann. Der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering ermutigte die Tagungsgäste zu verstärktem Engagement für die Verbesserung der Lebenssituation älterer Menschen vor allem in ländlichen Räumen und lud alle zum 12. Deutschen Seniorentag ein, der vom 28. bis 30. Mai 2018 in den Dortmunder Westfalenhallen stattfindet und von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier eröffnet wird.

Weitere Informationen  
BAGSO e.V.  
Anne von Laufenberg-  
Beermann, Projektleiterin  
Thomas-Mann-Str. 2-4  
53111 Bonn  
inform@bagso.de  
Tel.: 02 28/24 99 93 22



# Seit 20 Jahren sorgenfrei mit dem Deutschen Roten Kreuz in den Urlaub fahren



Das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Hamm, bietet seit 1998 begleitete Reisen für ältere Menschen oder in ihrer Gesundheit und Beweglichkeit beeinträchtigte Gäste durch.

Zunächst wurden in den ersten Jahren zwei Reisen in ein Hotel nach Mallorca



angeboten, das speziell auf Senioren mit einem leichten Handicap ausgerichtet ist. Dann gab es die ersten Anfragen von Gästen, die nicht mehr fliegen wollten oder aus gesundheitlichen Gründen nicht fliegen konnten. So kamen nach und nach Reisen in einige der schönsten Kurorte in Deutschland dazu.

Bei der Teilnahme an einer begleiteten Reise des DRK können Sie ganz unbeschwert und sorgenfrei Urlaub bei Erholung und Entspannung machen. Im Urlaub Gemeinschaft zu erleben, mit anderen ins Gespräch zu kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne und erholsame in ausgesuchten Hotels zu verleben, das verleiht wieder Kraft, den Alltag zu bewältigen.

Die Reisebegleitung des Deutschen Roten Kreuzes ist während des gesamten Urlaubs für die Gäste da, sei es am Flughafen, im Hotel oder bei gemeinsamen Unternehmungen. Denn wer kennt sie nicht, die Angst vor den überfüllten Flughäfen, dem Gedränge beim Einchecken, den Schwierigkeiten beim Transport des Gepäcks usw..

Ihr Urlaub ohne Sorgen beginnt mit der Abholung von zu Hause. Ihr Gepäck sehen Sie erst auf Ihrem Zimmer wieder und Sie können sich unbeschwert auf die vor Ihnen liegenden Tage freuen.

Auch für das Jahr 2018 sind wieder Reisen ausgewählt worden, zu denen Senioren sich ab sofort anmelden können.

## **Unsere begleiteten Reisen im Jahr 2018:**

- Mallorca  
Canyamel  
06.05.2018 bis 20.05.2018
- Thüringen  
Gotha  
03.06.2018 bis 10.06.2018
- Ostseebad  
Grömitz  
17.06.2018 bis 29.06.2018
- Rhön  
Bad Kissingen  
01.07.2018 bis 14.07.2018
- Hessen  
Bad Sooden-Allendorf  
22.07.2019 bis 03.08.2018
- Teutoburger Wald  
Bad Driburg  
29.07.2018 bis 11.08.2018
- Ostseebad  
Grömitz  
09.09.2018 bis 20.09.2018
- Spanien / Brava  
Santa Susanna  
14.10.2018 bis 28.10.2018
- Rhön  
Bad Kissingen  
15.12.2018 bis 28.12.2018

Weitergehende Informationen rund um Ihren Urlaub mit dem Deutschen Roten Kreuz und Anmeldungen zu den Reisen unter

Tel. 02381-8768428  
(Frau Pettersen) oder unter

Tel. 02381-9205025  
(Frau Schmidt).

# „Im Alter IN FORM“: Multiplikatorenschulung an drei Standorten



Dass uns eine gesunde Lebensführung, sprich gesunde Ernährung und angemessene Bewegung, gerade und besonders im Alter in FORM halten, unsere Gesundheit und somit unsere Selbständigkeit stärken kann und soll, ist eine Tatsache, die in der Praxis nicht oft genug betont und eingeübt wer-



den kann. Das kann z.B. in Form von Schulungen insbesondere von Multiplikatoren der Seniorenarbeit erfolgen.

Im Rahmen der nationalen Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) „IN FORM“ hat das Amt für Sozi-

ale Integration / Altenhilfe gleich an drei Standorten, in Hamm-Mitte (Feidik-Forum), in Heessen (Pfarrheim St. Marien) und in Bockum-Hövel (Haus der Begegnung) innerhalb von zwei Monaten drei Basisschulungen für Multiplikatoren angeboten.

Mit insgesamt 65 Ehrenamtlichen waren alle drei Fortbildungen ausgebucht. Fachreferenten aus den Bereichen Ernährung und Bewegung, die eigens von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V. der Stadt Hamm zur Verfügung gestellt wurden, erarbeiteten jeweils innerhalb eines Tagesseminars gemeinsam mit der Teilnehmern sowohl Aspekte einer gesunden ausgewogenen Ernährung als auch praktische Bewegungsübungen zur Unterstützung der Koordinationsfähigkeit, Stabilisierung, Sturzprofilaxe und des Kreislaufs.

Aber auch beim Thema Ernährung kam die Praxis nicht zu kurz: als Snack für zwischendurch gab es Gemüse-Sticks und gesunde Dips, getrunken wurde reichlich Wasser und als Krönung gab es zu Mittag ein vielfältiges, gesundes, ideenreiches und „wirklich“ leckeres Essen.

Selbst mit viel Spaß im Seminar aktiv mitmachend, erhielten die Multiplikatoren am Ende des Tages von der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAGSO) jeweils eine qualifizierte Teilnahme-Bescheinigung.

Mit den Schulungen erfolgte ein weiterer Schritt hin zu der Frage, wie solche Themen in der Arbeit mit älteren Menschen aufgegriffen und aktiv umgesetzt werden könnten, dies mit dem Ziel, jeweils die Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheitsförderung selbst zu übernehmen.

- Karin Berheide
- Georgia Panagiotidou



# Hilfe für demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen – Ein kultursensibler Weg ist vorbereitet



Wenn eine Informationsveranstaltung zum Thema „Demenz“ zum aktiven Dialog aller Beteiligten führt, wenn Neugier geweckt, Verabredungen für zukünftige Zusammenarbeit getroffen werden, dann ist sie wahrhaft gelungen, sie hat ihr Ziel erreicht.

Eingeladen hat die Altenhilfe des Amtes für Soziale Integration am 7. November in die Räumlichkeiten der DAA.

Eingeladen wurden, neben türkisch- und deutschsprachig Betroffene und interessierte Angehörige auch Vertreter der Alzheimergesellschaft in Hamm, die Pflegeberatungsstelle und Akteure der einzelnen türkischen Gemeinden.

Den Fachvortrag hat eine Mitarbeiterin des Demenz-Servicezentrums für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Gelsenkirchen, Frau Gamze Keser zweisprachig gehalten.

Hier wurde dargelegt, was jeder präventiv tun kann, wie man die ersten Anzeichen dieser, zumeist altersbedingten, Erkrankung bemerkt, was in diesem Fall zu tun ist, wie man diese Erkrankung zwar nicht heilen, jedoch durch üben und entsprechen-

der Lebensführung aufhalten kann.

Schon hier ergaben sich viele Nachfragen, die die Referentin fachgerecht beantworten konnte. Die wichtigste Frage, wo Angehörige konkret in Hamm Hilfe bekommen könnten, wurde ebenfalls bewusst angesprochen: So stellten sich Frau Witkowski und ihre ehrenamtliche Mitarbeiterin Frau Arslan von der Alzheimergesellschaft in Hamm vor. Hier kann auch in türkischer Sprache beraten werden.

Auch die trägerunabhängige Pflegeberatung der Stadt Hamm hat, dank der Kompetenz einer türkischsprachigen Mitarbeiterin, Frau Tirgil, ebenfalls die Möglichkeit, in der jeweiligen Muttersprache über Hilfeangebote zu informieren, Anträge bei der Pflegekasse auf den Weg zu bringen etc..

Wünschenswert für Hamm wäre, wenn dank der Synergien und dem Willen dieser Akteure (Alzheimer Gesellschaft, Pflegeberatungsstelle der Stadt Hamm, türkische Gemeinden) regelmäßige, konkrete kultursensible Angebote für die Betroffenen und deren Angehörige angeboten würden. Diese könnten aufklären, informie-

ren und Hilfen im Alltag wie auch präventive Maßnahmen betreffen. Dazu gehören sowohl die Vermittlung zu Ärzten und Therapeuten, Sport-, -Bewegungs- und Kommunikationsangebote als auch der Aufbau kultursensibler Selbsthilfegruppen.

Dieses große Projekt kann nur gelingen, wenn alle genannten Akteure, vor allem die türkische Gemeinden selbst, aktiv mitarbeiten und mitgestalten. Städte wie Gelsenkirchen oder auch Köln könnten hierfür Vorbilder sein. Der Weg hierfür ist gegeben, die Sterne sind zwar fern, jedoch stehen sie gut.

■ Georgia Panagiotidou

Kontaktadressen:  
Alzheimer Gesellschaft Hamm  
Frau Witkowski  
wwalzgeschamm@gmail.com  
Tel. 876 88 59

Wohn- und Pflegeberatung  
der Stadt Hamm:  
Frau Tirgil  
tirgil@stadt.hamm.de  
Tel. 17-8182  
Frau Lassonczyk  
lassonczyk@stadt.hamm.de  
Tel. 17-8102

■ Bildquelle:  
© Demenz- Servicezentrum  
für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte

## Die Sache mit dem „Schrottwichteln“ ...



Beim Schrottwichteln hat bestimmt schon jeder mal mitgemacht. Dazu benötigt man ein „hässliches Teil“, z.B. Deko-Elemente, die zu Hause nur herumstehen: kleine Porzellanbären, Elefanten aus Glas, Kobolde aus Holz oder irgendwelche Düfte, die man nicht mag. Also eben ein „Schrottwichtelgeschenk“.

Bei meinen dienstlichen Weihnachtsfeiern war es ein beliebtes Event und machte richtig Spaß. Jeder brachte einfach ein hübsch verpacktes „Schrottwichtelgeschenk“ mit. Alle wunderbar verpackten Geschenke wurden in die Mitte auf den Tisch gelegt. Anschließend wurde reihum gewürfelt und wer eine 6 warf, durfte sich ein Paket aus der Mitte nehmen. Man fieberte bis zum Schluss, denn wenn jeder ein Wichtelgeschenk hatte, durfte ausgepackt werden. Dieses war ein Riesengaudi. Was da alles zum Vorschein kam! Manche fanden das, was man selber als schrecklich erfand, gar nicht so doof. Ich war begeistert von den Gesichtern der Kolleginnen, wenn Sie ihre Geschenke auspackten. Es durften sogar noch unterei-

nander die Wichtel getauscht werden.

Ich suchte mir ein großes, schön verpacktes Wichtelgeschenk aus. Mein Wichtel war ein Kerzenständer, der mir auf Anhieb gefiel. Viele wollten mir ihn abkummeln, aber ich ließ mich nicht auf ein Tauschgeschäft ein.

Dieses Wichtelgeschenk steht nun in der Vor- und Weihnachtszeit in meiner Wohnung. Mit seinem Kerzenschein bringt es eine besinnliche Stimmung und wunderbare Erinnerungen an eine schöne Zeit.

■ Angelika Pikosz

Bild rechts:

© stokkete – Fotolia.com

Bild links: © Thorsten Hübner

## In eigener Sache: Seniorenkino

Leider machen Preiserhöhungen und Kostensteigerungen auch nicht vor dem Cineplex in Hamm halt, so dass der Eintrittspreis für das Seniorenkino erhöht werden muss.

Ab dem **01.01.2018** kostet die Seniorenkinokarte nun **6,75 €**. Im Preis enthalten sind auch weiterhin Kaffee

und Kuchen.

Trotz der geringen Preiserhöhung bietet sich im jeden Falle die Möglichkeit, nette Menschen zu treffen und ein paar schöne Stunden zu verbringen.

Die aktuellen Termine und Filmtitel finden Sie auf Seite 20 dieser Ausgabe.

# „Ich bin dann mal weg!“ – Musikalische Reisen mit dem Klangkosmos Weltmusik



Einmal mehr lädt der Klangkosmos Weltmusik alle Musikbegeisterten dazu ein, „einfach mal weg zu sein“ und dabei spannende wie klanglich außergewöhnliche Reiseziele auf insgesamt vier Kontinenten und einem Inselstaat zu entdecken. Immer **dienstags um 18 Uhr** steht in der **Lutherkirche** die persönli-



che Begegnung mit Musikern von nah und fern, die ihre kulturellen Schätze in lebendigen Konzerten vor Ort präsentieren, im Mittelpunkt. Das sorgsam ausgewählte Programm verdeutlicht, dass alt und neu bei dieser besonderen Konzertreihe keine Gegensätze sind, sondern für den Erhalt und das Weiterleben von Traditionen sorgen.

## 16. Januar 2018

Gharbaïn (Marokko & Frankreich): Klassik und Folk aus dem Maghreb

Wo immer man in Marokko geht oder steht, ist Musik zu hören – sie ist allgegenwärtig und **der** Ausdruck von Leben. Die Stile sind vielfältig, keine öffentlichen Feste oder Feiern wären vollständig ohne Musiker, die teils sogar in Prozessionen durch die Stadt ziehen.

Das Trio Gharbaïn lässt sich von verschiedenen marokkanischen Stilen inspirieren und interpretiert sie als ständigen Dialog zwischen der Vergangenheit und dem Heute.

Die Musiker des Trios verkörpern selbst noch eine weitere westliche Verbindung: die zwischen der im Nordwesten Marokkos gelegenen Stadt Fès (Geburtsort von Oud-Spieler Thomas Loopuyt) und der Stadt Narbonne (Heimat von Lautenspieler Abdalatif Bouzbiba) im Südwesten Frankreichs.

Das Trio bezieht sein Repertoire einerseits aus der klassisch arabo-andalusischen Tradition, andererseits gehören Stücke der städtisch-maghrebinischen Volksmusik Chaabi sowie die arabische Tanzmusik Aïta zum festen Bestandteil ihrer Konzerte.

## 20. Februar 2018

Vaca Mariposa (Venezuela): Música Criolla Venezolana aus den 1960er- und 70er-Jahren

Die Musik – genauer gesagt, der Gesang – spielt in Venezuela eine unglaublich wichtige Rolle. Man singt fast immer und überall: in der Natur, während der Arbeit und im Alltag, von Sonnenaufgang bis zum Einbruch der Dunkelheit. So erklingen die „Tonadas“ der Hirten auf den großen Ebenen des Landes, A-cappella-Klagelieder, in denen sie die Landschaft, ihre Freuden und ihr Leid besingen. Bei Festen wird der Joporo gespielt, ein schneller Tanz, der mit Harfe, Maracas, Cuatro (kl. Gitarre) und Bandola (birnenförmige Gitarre) intoniert wird, gesungen wird über Liebe, Verführung oder einfach über das Leben. Ebenso präsent sind Walzer und der Merengue mit seinem ungleichen 5/8-Rhythmus.

Venezolanische Musik ist eine schier unendliche Liebesgeschichte der Klänge, Rhythmen, Stimmen und Melodien, aber auch der Sprache, des Gesangs und der Poesie.

Der Bandname des Trios Vaca Mariposa bedeutet übersetzt in etwa „Schmetter-



lingskuh“ und ist eine Huldigung der ländlichen Kultur in Venezuela. Er bezieht sich auf das berühmte Lied „El becerrito“, in dem von einer Vaca Mariposa die Rede ist, die von Flora und Fauna dabei unterstützt wird, ihr Kalb vor den Menschen zu schützen.

Das Repertoire des Ensembles ist von den traditionellen Formen der Música Criolla Venezolana inspiriert und besteht hauptsächlich aus Liedern der 1960er- und 70er- Jahre. Zu dieser Zeit endete die Diktatur und das Land kam durch den Erdöl-Export zu Wohlstand. Die Musikkultur definierte sich neu, brachte viele neue Stile und Lieder hervor. Aber auch Traditionelles wurde wiederentdeckt, neu bearbeitet und zeitgenössisch interpretiert.

### 20. März 2018

Xabier Diaz & die Alvarez Brothers (Spanien): Traditionelle galicische Volksmusik neu interpretiert

Im Nordwesten der Iberischen Halbinsel liegt die Autonome Region Galicien mit ihren vier Provinzen A Coruña, Lugo, Ourense und Pontevedra. Der Name geht zurück auf die Galläcker (lat.: Callaici), ein kelto-iberisches Volk, das in der Antike in dieser Gegend beheimatet

war. Die traditionelle galicische Musik ist bis heute sehr lebendig und ein wichtiger Teil der Identität der Einwohner – trotz starker spanischer Einflüsse, Spuren der christlich-katholischen Musiken in der Pilger-Metropole Santiago de Compostela und der aktuellen Globalisierung.

Jedes Jahr werden über 4.000 lokale Feste gefeiert, zu denen auch noch unzählige Wallfahrten, gastronomische Feiern und Anlässe wie der Karneval kommen – viele Gelegenheiten also, um Musik zu machen! Prägendes Element der Musik ist der Gaita, der galicische Dudelsack, dessen Klang und Stimmung nicht auf der temperierten Tonskala basieren. Weitere beliebte Instrumente sind Drehleier und Harfe, außerdem Perkussionsinstrumente wie Pandereita (auch Pandeiro, eine Rahmentrommel) und Tamboril (kleine Trommel).

Einer der bekanntesten Vertreter der galicischen Musik ist der Multi-Instrumentalist, Komponist und Forscher Xabier Diaz. Er gehört zur jungen, innovativen Musikszene der Region und arbeitet mit vielen Künstlern (u. a. Carlos Núñez, Mercedes Péon, Berrogüetto) bei den verschiedensten Projekten zusammen. 2007 veröffent-

lichte er eine grundlegende galicische Liedersammlung und gewann in den Folgejahren mehrere Preise für Kompositionen in galicischer Sprache.

Gemeinsam mit Gutier und Javier Alvarez widmet er sich einem ausgewählten traditionellen Repertoire, um es auf originelle Art neu zu interpretieren. Tänze wie Muiñeira, Paso Doble, Jota, aber auch Mazurkas und andere Stücke erklingen im kammermusikalischen Format mit typisch galicischer Instrumentierung. Einfühlsam lotet das Trio die klanglichen Möglichkeiten aus – von intimsten Tönen bis hin zu expressiv-festiven Momenten.

■ Meike Richter  
Kulturbüro



# Mit dem Rollator alleine unterwegs: Mobilitätstraining in Bockum-Hövel



An einem Dienstag im Oktober in Bockum Hövel: ein Bus der Verkehrsbetriebe steht mitten auf dem Marktplatz. Hier soll für ältere Bürger, die aus gesundheitlichen Gründen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, ein Training durchgeführt werden.

Unter Mitwirkung aller Akteure (Verkehrsbetriebe, Amt für Soziale Integration, Caritas Hamm, LUDGERI-Haus der Pflege und nicht zuletzt der 15 mutigen Seniorinnen und Senioren) wurde theoretisch und praktisch das Thema „Mobilität im Alter“ angegangen.

Dazu gehörten sowohl fachlich angeleitete praktische Übungen beim Ein- und Aus-

stieg als auch Informationen und Erläuterungen zum Verhalten an der Haltestelle, Haltewunsch, zur Rollstuhlbeförderung, zu Notfalltüröffner, Nothammer, Notausstieg im Dach, Türnottaster, Einklemmschutz und Notentriegelung.

Der Hinweis, dass Videoüberwachungen auch schon mal von der Polizei ausgewertet werden würden, kam bei den Senioren ebenfalls gut an. Es gab aber auch Fragen und Kritik. Der erfahrene und freundliche Referent der Verkehrsbetriebe ging dabei auf alle Anliegen ein und ermutigte die zukünftigen Fahrgäste, sich bei auftretenden Unsicherheiten ggf. ruhig auch an den Bus-

fahrer und andere Fahrgäste zu wenden.

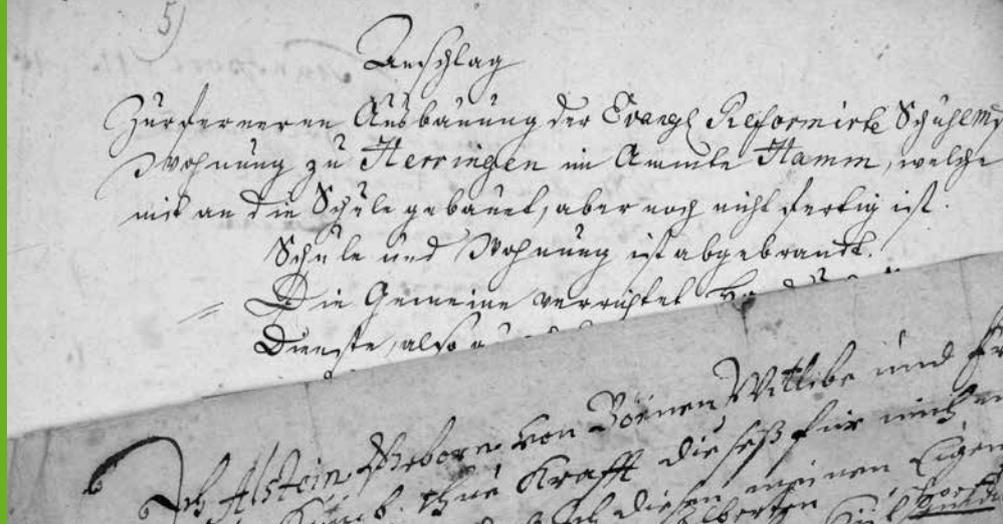
Eine abschließende „Rundfahrt“ mit dem Bus in Richtung „Haus der Pflege“ sollte das Erlernte, insbesondere beim Ein- und Ausstieg, festigen.

Bei der nun folgenden verdienten Kaffeepause blickte man dann auch in zufriedene Gesichter. Äußerungen wie „Wir haben heute viel gelernt“, „Jetzt werde ich öfter mit dem Bus fahren“ oder „Mein Rollator bleibt nicht mehr im Keller stehen“ machten den Veranstaltern deutlich, dass die Teilnehmer sich gut informiert fühlten.

■ Karin Berheide



# Veranstaltungen des Stadtarchivs



**Montag, 29.01.2018,  
19.30 Uhr – Buchhandlung  
Akzente, Oststraße 13**  
Hammer Akzente:  
Lesung zum Holocaust-  
Gedenktag 27. Januar  
„Arztstreiber in Buchen-  
wald: Bericht des Häftlings  
996 aus Block 36“ von  
Walter Poller, Chefredakteur  
„Der Hammer“



Wolfgang Komo und  
Dr. Markus Meinold

**Ab Mittwoch, 21.02.2018,  
17.30 - 19 Uhr**  
„Lesen lernen“  
im Stadtarchiv  
Jochen Thesmann  
Wer hat das nicht schon ein-  
mal erlebt? In einem Nachlass  
taucht eine alte Postkarte  
oder ein Brief auf. Und wie

gerne würde man wissen,  
was Großvater an Großmut-  
ter geschrieben hat. Doch die  
alte deutsche Schreibschrift  
bereitet arge Schwierigkei-  
ten. Unser Kurs spricht alle  
an, die beruflich oder aus  
privatem Interesse mit älte-  
ren handschriftlichen Texten  
umgehen. Im Mittelpunkt  
steht die gemeinsame Lektüre  
ausgewählter Quellentexte  
aus den Beständen des Ham-  
mer Stadtarchivs. Anhand von  
amtlichen und privaten hand-  
schriftlichen Aktenstücken,  
Personenstandsregistern,  
Inventarlisten, Briefen usw.  
wird das Lesen von Schriften  
des 17. bis frühen 20. Jahr-  
hunderts geübt.

8 x mittwochs  
Stadtarchiv  
im Technischen Rathaus,  
Gustav-Heinemann-Str. 10  
EUR 35,20 / keine Ermä-  
ßigung / 16 Ustd.  
Eine Kooperation von Stadt-  
archiv und VHS Hamm

**Donnerstag, 22.02.2018,  
19.30 Uhr – Buchhandlung  
Akzente, Oststraße 13**  
Hammer Akzente:  
Vortrag mit Diskussion  
„Zwischen Widerstand und  
Wiedergutmachung“ – Erfah-  
rungsbericht eines Journalis-  
ten aus dem Umfeld der  
Verfolgten des Naziregimes  
(1947-1953)  
Günter Beaugrand  
Hammer Akzente ist eine

Kooperation des Hammer  
Geschichtsvereins e.V., der  
Buchhandlung Akzente und  
des Stadtarchivs Hamm

**Dienstag, 06.03.2018  
ab 9.00 Uhr**  
Stolpersteinverlegung  
in Hamm

Vor zehn Jahren wurden die  
ersten Stolpersteine zur Erin-  
nerung an Opfer des Natio-  
nalsozialismus in Hamm ver-  
legt. Inzwischen konnten 76  
davon verlegt werden. Vor  
75 Jahren – am 27. Februar  
1942 – wurden die letzten  
vier bis sechs Menschen jüdi-  
schen Glaubens aus Hamm  
nach Auschwitz deportiert.

STADT MÜNSTER  
VILLA TEN HOMPEL  
REDAKTION | AUSTRIA

## Zwischen Widerstand und Wiedergutmachung




Erfahrungsbericht eines Journalisten aus dem Umfeld  
der Verfolgten des Naziregimes (1947–1953)

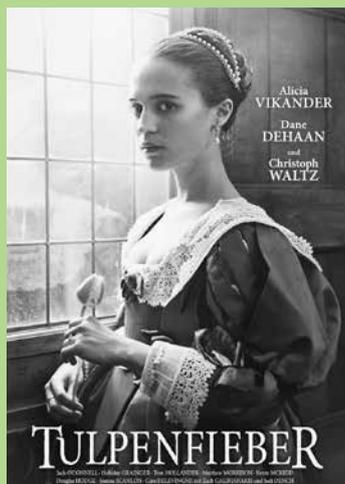
**Günter Beaugrand**



Villa ten Hompel Aktuell 6  
Neuaufgabe

# Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

**S** Sparkasse.  
Gut für Hamm.



**14. Januar 2018**  
**Tulpenfieber**  
105 Minuten

Kostümdrama und Romanze um eine junge, verheiratete Frau im Amsterdam des 17. Jahrhunderts, die sich in einen mittellosen Maler verliebt.

Im Amsterdam des 17. Jahrhunderts heiratet die junge Waise Sophie den älteren, reichen Kaufmann Cornelius, um nicht in Armut zu verfallen. Als Cornelius den jungen Künstler Jan mit einem Porträt beauftragt und in sein Haus bestellt, verlieben sich die beiden jungen Leute auf Anhieb. Doch Jan ist mittellos. Und um aus Amsterdam zu fliehen und eine gemeinsame Zukunft möglich zu machen, brauchen die beiden Geld, viel Geld. Sie versuchen, es über Spekulation mit Tulpen aufzutreiben.

**11. Februar 2018**  
**Victoria & Abdul**  
112 Minuten

Ein junger indischer Verwalter, der Neankömmlinge in Gefängnissen registriert, wird aufgrund seiner Körpergröße nach England geschickt, um Königin Victoria während eines der zahllosen Abend-

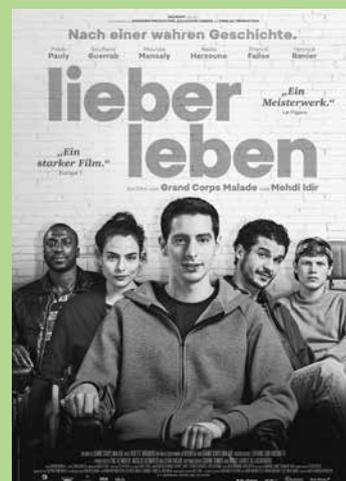


essen, das die gelangweilte Monarchin über sich ergehen lassen muss, eine seltene indische Münze zu überreichen. Für sie ist es ein Ereignis ohne Bedeutung, für ihn der größte Moment seines Lebens - und als sich ihre Blicke fast zufällig treffen der Beginn einer Beziehung, die das Missfallen von Victorias komplettem Umfeld erregt.

**11. März 2018**  
**Lieber Leben**  
112 Minuten

Ben hat haufenweise Pläne und einen großen Sinn für Humor. Auch Farid hatte einiges vor, bevor er vor Jahren durch einen Unfall im Rollstuhl landete. Die beiden treffen sich in einem Reha-Zentrum, in das auch Ben verlegt wird, nachdem er sich einen Halswirbel gebrochen hat. Gemeinsam mit anderen Patienten findet sich eine Gruppe voller Knallköpfe und Kämpfer - versehrte Helden, die gemeinsam die Verzweiflung aus dem Weg räumen und jeden Millimeter Bewegung feiern.

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





# Daheim ist einfach.



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

Wenn einem der Finanzpartner immer das Gefühl von Nähe gibt. Wir sind immer für Sie erreichbar. Ob in der Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder online rund um die Uhr von zu Hause aus. Schauen Sie doch einfach mal entspannt vorbei.

 Sparkasse  
Hamm

# Älter werden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin. – Mobile Beratungsangebote in Hamm –



Mit dem Vorhaben, die Bürgerinnen und Bürger über die Präventions- und Unterstützungsmöglichkeiten für das Alter aufzuklären, stellte das Amt für Soziales, Wohnen und Pflege in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration innerhalb mehrerer Veranstaltungen in diesem Jahr

tenangelegenheiten Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten.

Die Wohn- und Pflegeberatung bietet kostenlose Unterstützung an, um die Menschen in Ihrem Wunsch, möglichst lange und selbstständig in der eigenen Häuslichkeit zu bleiben, zu unterstützen. Darüber hinaus bietet die Altenhilfe der Stadt Hamm zu allen Fragen rund um das Alter Auskunft, Beratung und persönliche Hilfe.

Hintergrund der Veranstaltungen ist, die Menschen in ihren Quartieren zu erreichen und ihnen zu zeigen, dass eine Beratung auch außerhalb der Büroräume im Rahmen von Hausbesuchen durchgeführt werden kann. Bei Bedarf können direkt vor Ort Termine für eine intensivere Beratung vereinbart werden.

Die Veranstaltungsreihe begann mit der Auftaktveranstaltung im Seniorenzentrum St. Bonifatius im Hammer Westen. Folgetermine fanden auf dem Wochenmarkt in Bockum-Hövel und im Garten-Center Bintig in Heessen statt. Den Abschluss der Veranstaltungsreihe bil-

dete der gerade eröffnete Weihnachtsmarkt an der Pauluskirche.

Rückblickend lässt sich sagen, dass viele bereits betroffene Personen von den bisherigen Veranstaltungen profitieren konnten. Einige Menschen wurden auch präventiv auf die Angebote der Stadt Hamm aufmerksam gemacht, sodass sie bei Bedarf wissen, an welche Stellen sie sich wenden können.

Auch in Zukunft soll die mobile Beratung ein fester Bestandteil des Beratungskonzeptes in Hamm bleiben.

■ Johanna Hennenberg  
Amt für Soziales, Wohnen  
und Pflege



die unterschiedlichen Hilfe- und Beratungsangebote der Stadtverwaltung Hamm vor.

Zu diesen Angeboten gehört zum einen die Betreuungsstelle, die zu den wichtigen Themen „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ berät. Zudem können Interessierte bei der Abteilung für Versicherungs- und Ren-





Lichtblick

## Ambulante Pflege

Inh. Monika Beiske

Ostenallee 27, 59063 Hamm

**Wir suchen: examinierte Mitarbeiter/Innen**

**Stellenumfang: 450,00 € | Teilzeit | Vollzeit**

**Telefonische Bewerbung unter:**

www.lichtblick-ambulante-pflege.de Tel. 0 23 81 / 5 44 43 10

## Marsha's Hauswichtel Service



für Ihre fachkundige Hilfe im Haushalt, privat & gewerblich.

Tel. 0 23 85/ 47 447 52

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



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

**Rufen Sie einfach an!**

Tel. 02385 706-200



Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH

Oberster Kamp 9a | 59069 Hamm

www.akmgmbh.de

**Körperbezogene Pflege**

**Behandlungspflege**

**Hilfen bei der**

**Haushaltsführung**

Zulassung bei allen Kranken- und Pflegekassen seit 1995



Katholischer Sozialdienst e.V.  
kreativ • sozial • direkt

- Wollen Sie vorsorgen?
- Zum Beispiel mit einer Vorsorgevollmacht, mit einer Patienten- oder Betreuungs- verfügung?
- Sind Sie bereit, jemandem durch die Übernahme einer gesetzlichen Betreuung zur Seite zu stehen?
- Suchen Sie Unterstützung und Beratung als gesetzliche Betreuerin, als Betreuer oder als Bevollmächtigter?

**Wir beraten, begleiten, vermitteln und unterstützen Sie gern!!**



Katholischer Sozialdienst e. V.  
Betreuungsverein  
Stadthausstraße 2  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 92451-0  
Fax : 02381 92451-40  
E-Mail: meyer@ksd-sozial.de



Wir dienen Ihrer Lebensqualität.



Wohnen und leben im Park - Seniorenresidenz „Am Kurpark“

Das Leben genießen: selbstbestimmt, mit Wohlbefinden, Spaß und in der bestmöglichen körperlichen Verfassung. Unsere Einrichtung bietet 73 Servicewohnungen für das Leben in der eigenen Häuslichkeit sowie 72 Pflegeplätze für Senioren, die auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind.

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

Seniorenresidenz „Am Kurpark“ - Ostenallee 84 - 59071 Hamm  
Telefon 02381 9055-0 - hamm@alloheim.de

www.alloheim.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](http://www.cduhamm.de)



Pressemitteilung

## Hamm als „Europa- aktive Kom- mune“ aus- gezeichnet

Als eine von sechs Städten wurde Hamm in diesem Jahr neu in den Kreis der „Europaaktiven Kommunen in Nordrhein-Westfalen“ aufgenommen. Europaminister Dr. Stephan Holthoff-Pförtner lobte Hamm für „das vielfältige Engagement vor Ort, das dazu beiträgt, Europa ein Stück zukunftsfester zu machen. Der Beitrag Hamms und der anderen Städte sorgt für ein lebendiges und menschennahes Europa.“

Neben der Stadt Hamm wurden am in Düsseldorf auch Wuppertal, Gladbeck, Lichtenau, Velbert und Vreden ausgezeichnet. Fünf Jahre lang wird Hamm damit den Titel „Europaaktive Kommune in Nordrhein-Westfalen“ tragen.

Ausgewählt wurde Hamm unter anderen aufgrund von Praktika von Berufsschülern im Ausland, Jugendaustauschen sowie der Europaschulen vor Ort.

„Die Verleihung ist eine Auszeichnung für unser Engagement. Das ist aber keineswegs nur Verdienst der Verwaltung, sondern vor allem der Bürgerinnen und Bürger in Hamm“, erklärt Uwe Sauerland, Amtsleiter des Büros des Rates bei der Stadt.



**„Wir setzen uns kleiner!“**

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

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

Wir helfen Ihnen gern beim Verkauf Ihres Hauses und begleiten Sie von der Werteschätzung bis zum Notartermin und darüber hinaus! **Vertrauensvoll – Seriös – Professionell**

Lassen Sie sich unverbindlich beraten!  
**Telefon 02381.106 7070 · [dovoba.de/immobilien](http://dovoba.de/immobilien)**

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN  
**Volksbank Immobilien**



*Mobile  
Betreuung*  
Mit Herz und ohne Zeitdruck

---

**Seniorenbetreuung & Betreuung  
von demenziell erkrankten Menschen**

Erika Rolof  
Büro: 02381-498924    mobilebetreuung.rolof@gmail.com  
Mobil: 0174-9196901    www.mobile-betreuung-hamm.de

**FENSTERPUTZER?**  
www.gds-hamm.de  
Telefon: 02385/4744772

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  
www.wivo-hamm.de



**LVM**  
VERSICHERUNG

**Ihr Partner für  
Versicherungen,  
Vorsorge und  
Vermögensplanung**



LVM-Versicherungsagentur  
**Michael Kollas**  
Soester Straße 19  
59071 Hamm  
Telefon (02381) 88 00 88  
info@kollas.lvm.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  
[www.drk-senioren-stift-mark.de](http://www.drk-senioren-stift-mark.de)



**Zuhause am Burghügel Mark**



# proSanitate Gesundheitsdienste

- 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)

## Endlich gut sitzende Prothesen!



Sehr schonendes neues Zahnimplantat-System bei schmalem Kieferknochen.

Kostengünstig. Kann oftmals in die bereits vorhandenen Prothesen 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

IHRE SPEZIALISTEN FÜR IMPLANTATE.

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



## Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“

„Kurzzeitpflege und Langzeitpflege  
für alle Pflegegrade“  
• Demenzwohngruppe



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



## Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“

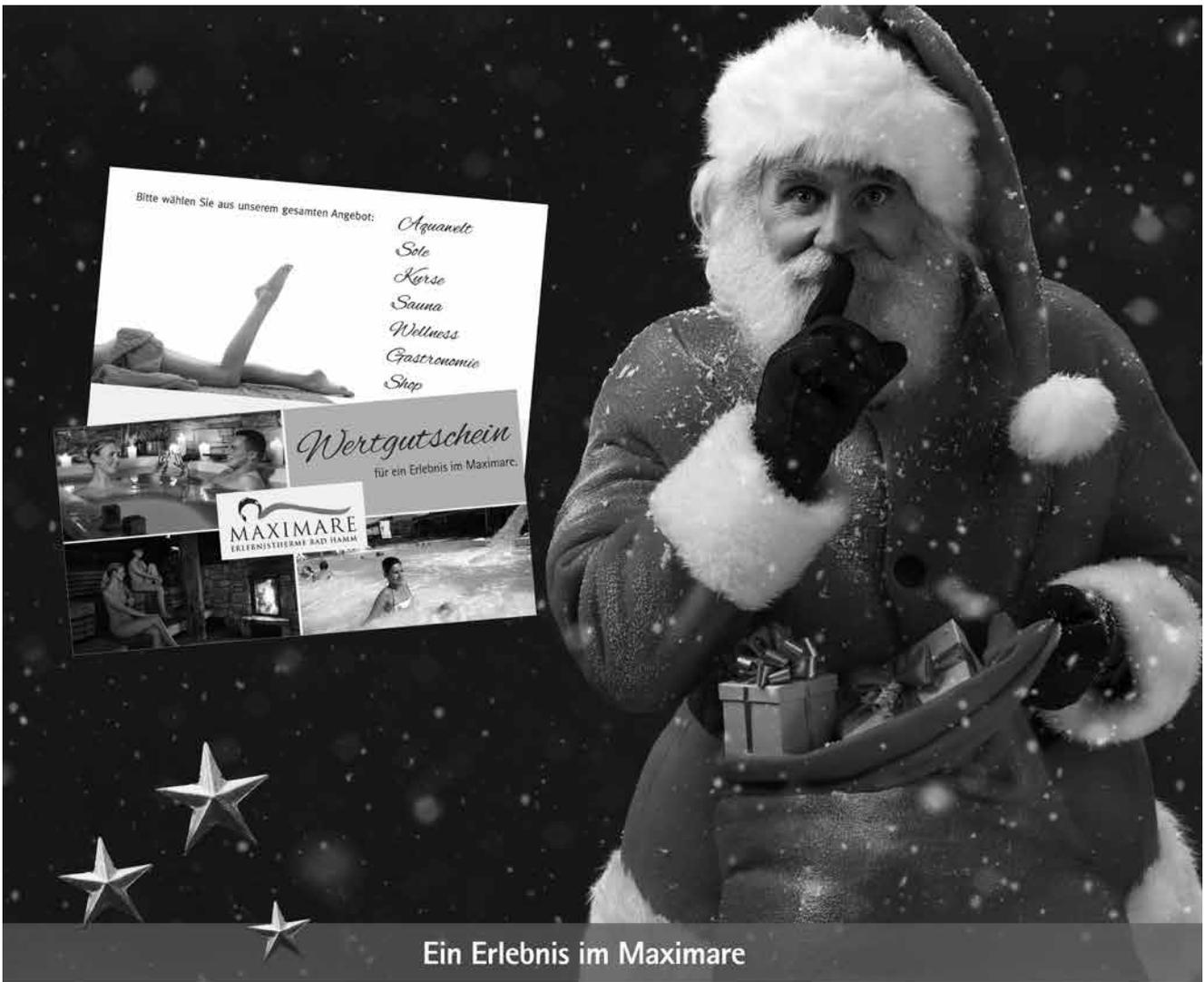
„Kurzzeitpflege und Langzeitpflege für alle Pflegegrade“  
• Demenzwohngruppe / Junge Pflege  
• Phase F für Menschen mit erworbener Hirnschädigung



*Gut versorgt! Senterra Pflegezentren.*

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)



Ein Erlebnis im Maximare

# Die Geschenkidee – unsere Wertgutscheine



**MAXIMARE**  
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

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



Auaaa ! Du blöder Kerl, lass das, du tust mir weh! Auaa! Der scheint ja furchtbar schlecht zu hören und hackt immer weiter auf meine Wurzeln ein. Dabei bin ich noch gar nicht richtig wach. Gerade wollte ich mich gepflegt in alle Richtungen recken und meine Zweige der Sonne entgegenstrecken, da passiert so etwas. Bestimmt will mich der komische Typ ausgraben, doch wenn er nicht ganz schnell aufhört, meine Wurzeln abzuhacken, bedeutet das mein sicheres Todesurteil.

Jetzt fasst er auch noch meine Zweige an und drückt meine Nadeln zusammen. Plötzlich reißt er mich hoch und wirft mich samt einem Klumpen Erde in einen Plastikkottich. Allmählich dämert es bei mir, dann muss wohl bald Weihnachten sein. Juchhu! Dann erfüllt sich ja mein Lebenstraum und ich werde ein Weihnachtsbaum! Wenn ich könnte, würde ich jetzt einen Luftsprung machen, so glücklich bin ich.

Gerade, als ich überlege, wie ich wohl geschmückt aussehe, hieven mich zwei Männer auf einen LKW und noch mindestens dreißig weitere meiner Artgenossen - oder besser gesagt Leidensgenossen. Ist das eine Enge hier,

ich bekomme kaum noch Luft und wie ich wohl aussehe, wenn ich hier herunterkomme. An einem Schönheitswettbewerb kann ich dann nicht mehr teilnehmen.

In einem Gartencenter werden wir abgeladen. Einige von uns höre ich jammern, weil der ein oder andere Zweig bei ihnen gebrochen ist. Das stört die Männer überhaupt nicht, die uns hier abladen. Am nächsten Tag scheint wieder die Sonne und mein einziger Gedanke ist, wer kauft bei dieser Wärme schon einen Weihnachtsbaum. Gelangweilt döse ich vor mich hin, als plötzlich ein Junge durch unsere Reihen läuft, auf der Suche nach einem kleinen Ball. Der kulterte eben an mir vorbei.

„Sven“, ruft ein Mann genervt, „nun komm endlich, ich habe keine Lust, dich zu suchen!“ Das muss der Vater des Jungen sein, der seinen Ball sucht und ehe ich alles richtig durchschaue, kreuzt auch noch Svens Mutter auf. Als sie mich sieht, ist sie hin und weg. „Schau dir diesen Baum an“, jubelt sie, „wie schön der gewachsen ist und dazu hat er noch Wurzeln, den muss ich unbedingt haben!“ Svens Vater macht ein Gesicht, als ob er Schmerzen hätte. Über-

raschend taucht jetzt noch ein Mädchen auf und stürmt auf uns zu. Ihre Mutter zeigt auf mich: „Ist das nicht ein wunderschöner Weihnachtsbaum?“ „Oh ja Mama“, ruft das Mädchen, „den müssen wir unbedingt mitnehmen“ und so lande ich bei dieser Familie im Garten. Das Warten macht mich ganz schön nervös, wann ist denn endlich Weihnachten!?

Dann ist es soweit, ich zittere schon vor Aufregung, als ich im Wohnzimmer der Familie aufgestellt werde. Herrlich bunte Kugeln werden an meine Zweige gehängt und Kerzen angebracht. Auf meine höchste Spitze setzt Svens Vater einen wunderschönen goldenen Stern. Jetzt möchte ich mich gerne mal im Spiegel betrachten, doch davon ahnen die Menschen ja nichts. Svens Mutter legt noch Engelhaar auf meine Zweige. Hihihih, aufhören! Das kitzelt. Leider verstehen Menschen nicht die Sprache der Bäume, wie ich feststellen muss.

Unter mir wird eine Krippe aufgebaut und davor versammelt sich die feingemachte Familie. Sie singen und lesen vor, dann packen sie Geschenke aus. Bei Sven kommt ein Fußball zum Vorschein, mit dem er freude-



strahlend durchs Wohnzimmer dribbelt. Ohne lange zu überlegen, gibt er dem Ball einen leichten Stoß in die Richtung seines Vaters, der im Sessel sitzt. Der hält reflexartig seinen Fuß hin und ehe ich es begreife, landet der Ball in meiner Spitze. Ein Schrei des Entsetzens von Svens Mutter zerschneidet den Raum. Im gleichen Augenblick rieseln tausende winzig kleiner Splitter zu Boden. Sven fängt seinen

Ball schnell weder ein und kann sich ein schadenfrohes Grinsen nicht verkneifen. Sein Vater ist zur Salzsäule erstarrt. Abrupt steht er auf und verlässt den Raum. Der ist bestimmt sauer, denke ich, da kommt er mit Besen, Dreckschuppe und Handfeger zurück und beginnt sein Missgeschick zu beseitigen.

Beruhigt denke ich, dann kann es ja doch noch ein harmonisches Weihnachts-

fest werden und ich wünsche mir, dass ich noch viele davon erleben darf.

Mein innigster Wunsch ist es, dass man mich später in den Garten pflanzt, wo ich zu einem großen starken Baum heranwachsen kann.

■ Ursula Halbe

Bilder: © Thorsten Hübner

# Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

**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 22d | Tel.: 02381 9025-0

# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**14.01.2018**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: ab 13 Uhr, VV ab 04.01.18 beim WA, Hauptgeschäftsstelle,  
Widumstr., Gebühr: 6,75 €

**14.01.2018**

Kulturrevier Radbod /  
Altenhilfe

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

**17.01.2018**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 05.01.18 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**11.02.2018**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13 Uhr, VV ab 01.02.18 beim WA, Hauptgeschäftsstelle,  
Widumstr., Gebühr: 6,75 €

**21.02.2018**

Stadt Hamm /  
Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 09.02.18 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**25.02.2018**

Kulturrevier Radbod /  
Altenhilfe

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

**11.03.2018**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13 Uhr, VV ab 01.03.18 beim WA, Hauptgeschäftsstelle,  
Widumstr., Gebühr: 6,75 €

**21.03.2018**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 09.03.18 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**25.03.2018**

Kulturrevier Radbod /  
Altenhilfe

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

## Hamm-Mitte

**01.01.2018**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“,  
Friedrichstr. 25-27

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

**01.01.2018**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“,  
Friedrichstr. 25-27

12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 4 €  
Angebot für Senioren in der Nachbarschaft laut Speiseplan

<b>01.01.2018</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	ab 15 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen) EG Bistro, 1 Tasse Kaffee + 1 Stück Torte 2,50 €
<b>02.01.2018</b> Hansa Pflegezentrum im Medicum, Tagespflege, Südstraße 18	9 Uhr, Offenes Frühstück, Beitrag: 3 €, Anmeldung erforderlich, Tel.: 02381-97222903 (weiterhin jeden 1. Dienstag i.M.)
<b>02.01.2018</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16 Uhr, Liederrunde im WBE (weiterhin jeden Dienstag)
<b>03.01.2018</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27	14.30 Uhr, Offenes Angebot für Jung und Alt, gemeinsam aktiv sein im Strickcafé, bitte eigene Wolle, Strick- u. Häkelnadeln mitbringen, (weiterhin jeden 1., 2. und 4. Mittwoch im Monat) Ansprechpartnerin: Frau Igbede, Tel.: 02381-9736-374
<b>03.01.2018</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	14.30 Uhr, Offener Kreativ und Spieltreff, ohne Anmeldung (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>03.01.2018</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.30 Uhr, Neujahrsbegrüßung durch die Schornsteinfeger
<b>05.01.2018</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	12.30 Uhr, Mittagstisch (Januar - Grünkohl), Kosten: 3,50 € (weiterhin jeden 1. Freitag im Monat)
<b>05.01.2018</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16 Uhr, Musiktherapie, Bistro (weiterhin jeden Freitag)
<b>08.01.2018</b> Tanzkreis der kfd Liebfrauen Gemeindezentrum Liebfrauen	15 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann (weiterhin 14tägig)
<b>08.01.2018</b> AWO	15 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
<b>08.01.2018</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	14.30 – 16.30 Uhr, Offener Stricktreff, Café (weiterhin montags)
<b>08.01.2018</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Mobiler Einkaufswagen, Einkaufsfahrdienst, Anmeldung unter 02381/91585101 (weiterhin jeden Montag)
<b>09.01.2018</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	9 - 10 Uhr und 10 – 11 Uhr, Sportkurs, Informationen: Frau Matzka, Tel.: 15155 (weiterhin jeden Dienstag)
<b>09.01.2018</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)

**10.01.2018**

Malteser Tagestreff MalTa  
Hamm Nordenwall 5

17 Uhr, Infos zum Tagestreff für Angehörige, die einen Tagesplatz suchen (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

**11.01.2018**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Offenes Singen – jeder, der Lust am Singen hat ist willkommen, ohne Anmeldung (weiterhin jeden 2. Donnerstag)

**11.01.2018**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

19 – 21 Uhr, Beratung bei Blindheit und Sehbehinderung, Gesprächspartner Jens Grikschat, Tel.: 02381/91585101 ab 18.00 Uhr (weiterhin jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)

**15.01.2018**

VdK - OV Süden / Mitte

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

**15.01.2018**

Malteser Tagestreff MalTa  
Hamm Nordenwall 5

19 Uhr, Die Stadtbücherei stellt den „Demenzkoffer“ vor, sowie Literatur und Arbeitsmaterialien, die in der Alltagsbegleitung von demenziell Erkrankten eingesetzt werden können (Anmeldung unter Tel.: 02381/3045442 bis 10.01.18)

**15.01.2018**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

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

**16.01.2018**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Handy-/Laptopsprechstunde (weiterhin jeden 1. und 3. Dienstag im Monat)

**18.01.2018**

Stadt Hamm/ Altenhilfe /  
Stadtteilzentrum FeidikForum

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

**23.01.2018**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

15 Uhr, Gesundheits-Kaffee-Klatsch  
Thema: Informationen rund um die Schwerbehinderung

**25.01.2018**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Tanztee, Anmeldung für den Fahrdienst unter: 02381/91585101, Beitrag: 3 €

**26.01.2018**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

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

**29.01.2018**

Seniorenzentrum An St. Agnes  
Nordenwall 22 D

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €

**05.02.2018**

Malteser Tagestreff MalTa  
Hamm Nordenwall 5

19 Uhr, Gesprächskreis für „Pfleger Angehörige in der Frühphase der Demenz“ (weiterhin jeden 1. Montag)

**05.02.2018**

Malteser Tagestreff MalTa  
Hamm Nordenwall 5

19 Uhr, Bewegung im Alter – der Stadtsporthund und MalTa Hamm informieren über Bewegungsmöglichkeiten – nicht nur für demenziell erkrankte ältere Menschen, Anmeldung erbeten unter Tel. 02381/3045442 bis zum 29.01.18

**09.02.2018**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“,  
Friedrichstr. 25-27

15 Uhr, Karnevalsfeier mit den Blauen Funken

**09.02.2018**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

16 Uhr, Karnevalsfeier mit der Grün-Weiß-Garde

**18.02.2018**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

10 – 13 Uhr, Kochangebot für Seniorinnen: Der Sonntagsbraten, Kosten: 6 € für Essen/Getränke, Anmeldung unter: 02381/91585101

**19.02.2018**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

15 – 17 Uhr, Infonachmittag: Brandgefahr in der Wohnung und Löschtechniken , Anmeldung unter: 02381/91585101

**19.02.2018**

VdK - OV Süden / Mitte

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

**26.02.2018**

Seniorenzentrum An St. Agnes  
Nordenwall 22 D

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €

**10.03.2018**

VdK - OV Süden / Mitte

15 Uhr, Jahreshauptversammlung mit Jubilarehrung  
Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Anmeldungen erwünscht.

**21.03.2018**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“,  
Friedrichstr. 25-27

15 Uhr, Frühlingsfest im Bistro

**23.03.2018**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

Frühlingsfest mit Modenschau

**26.03.2018**

Seniorenzentrum An St. Agnes  
Nordenwall 22 D

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €

## Hamm-Rhynern

**02.01.2018**

AWO-Westtünen

15 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Dienstag)  
Von-Thünen-Halle, Clubraum

**03.01.2018**

SV Deutschland OV Rhynern

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

<p><b>03.01.2018</b> AWO-Westtünnen</p>	<p>16 Uhr, Skatnachmittag (weiterhin jeden Mittwoch) Von-Thünen-Halle, Clubraum</p>
<p><b>03.01.2018</b> MAYDAY Rhyern e. V. Unnaer Str. 14</p>	<p>17 – 19 Uhr, Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Reginenhaus, Reginenplatz 9, Kontakt: Mayday Rhyern e. V., Tel.: 02385-4375928 (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)</p>
<p><b>04.01.2018</b> AWO-Westtünnen</p>	<p>15 Bingo (weiterhin jeden Donnerstag) Von-Thünen-Halle, Clubraum</p>
<p><b>08.01.2018</b> Stadt Hamm/ Altenhilfe / Fa- milienzentrum / Kolping Kids e. V.</p>	<p>11 Uhr, Offener Spaziertreff: Delpschule, Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17-6732 (weiterhin jeden Montag)</p>
<p><b>08.01.2018</b> Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünnen</p>	<p>15 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)</p>
<p><b>09.01.2018</b> ARG Westtünnen, Pfarrheim</p>	<p>14 Uhr, Hl. Messe, anschließend: Neues aus dem Osten Referent: Pfr. Edgar Born</p>
<p><b>09.01.2018</b> Stadt Hamm / Altenhilfe und Kath. Kirchengem. Westtünnen</p>	<p>9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 3 €</p>
<p><b>09.01.2018</b> MAYDAY Rhyern e. V. Unnaer Str. 14</p>	<p>9 – 11 Uhr, Beratungsstunde zur Schwerbehinderung, Jugend- zentrum Rhyern, Unnaer Str., Kontakt: Mayday Rhyern e. V., Tel.: 02385-4375928 (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)</p>
<p><b>11.01.2018</b> Stadt Hamm/Altenhilfe</p>	<p>8.30 – 10.00 Uhr, Senioren-Sprechstunde, Gesprächspartnerin: M. Foschepoth, Bürgeramt Rhyern, Unnaer Str. 12, Zimmer 4 (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)</p>
<p><b>11.01.2018</b> Kath. Kirchengem. Westtünnen/ Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe</p>	<p>12 Uhr, Eintopftag für Jung und Alt, kath. Pfarrheim, Delpstr. 3, Beitrag: 4 €, Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17-6732 (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)</p>
<p><b>16.01.2018</b> AK Offene Seniorenarbeit Hamm-Rhyern</p>	<p>9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 3,50 €</p>
<p><b>30.01.2018</b> Caritas-Konferenz St. Elisabeth Berge</p>	<p>9 Uhr, Frühstückstreffen, Pfarrheim St. Elisabeth, Werler Str. 322, Kontakt: Doris Espeter, Tel.: 02381-51007</p>
<p><b>06.02.2018</b> Stadt Hamm / Altenhilfe und Kath. Kirchengemeinde Westtünnen</p>	<p>9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 3 €</p>

**07.02.2018**

SV Deutschland OV Rhynern

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

**20.02.2018**

AK Offene Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

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

**20.02.2018**

ARG Westtünnen, Pfarrheim

14.30 Uhr, Jahreshauptversammlung und Thema: Franziskaner im  
Spannungsfeld der Weltreligionen (mit Bildern)  
Referent: Hermann Aßhoff

**27.02.2018**

Caritas-Konferenz St. Elisabeth  
Berge

9 Uhr, Frühstückstreffen, Pfarrheim St. Elisabeth,  
Werler Str. 322, Kontakt: Doris Espeter, Tel.: 02381-5 1007

**06.03.2018**

Stadt Hamm / Altenhilfe und  
Kath. Kirchengem. Westtünnen

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

**07.03.2018**

SV Deutschland OV Rhynern

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

**13.03.2018**

ARG Westtünnen

12.30 Uhr, Vom Faden zum Tuch – Exkursion

**20.03.2018**

AK Offene Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

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

**27.03.2018**

Caritas-Konferenz St. Elisabeth  
Berge

9 Uhr, Frühstückstreffen, Pfarrheim St. Elisabeth,  
Werler Str. 322, Kontakt: Doris Espeter, Tel.: 02381-5 1007

## **Hamm-Uentrop**

**04.01.2018**

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

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

**04.01.2018**

DRK-Senioren-Stift Mark  
Marker Allee 88

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

**07.01.2018**

Freies Seniorenschwimmen

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

**08.01.2018**

SV Deutschland OV Werries

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

**08.01.2018**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

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

**08.01.2018**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“

15 Uhr, Seniorenvesper – Jahresbericht 2017 - Spiele

**09.01.2018**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 – 11 Uhr, Computerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene, 4 x, Beitrag 40 €

**09.01.2018**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 – 11 Uhr, Nähkurs für Erwachsene, (10 x), Beitrag: 45 €

**09.01.2018**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Das neue Jahr, was wird es uns bringen?  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

**10.01.2018**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10 Uhr, Frauengruppe (weiterhin jeden Mittwoch)

**10.01.2018**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

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

**10.01.2018**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Schulte-Geithe

**11.01.2018**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 – 12 Uhr, Kochkurs für Erwachsene – Es wird zusammen gekocht und gegessen, (4 x), Beitrag: 35 €

**15.01.2018**

SK der Caritaskonferenz  
St. Bonifatius Hamm-Werries

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

**22.01.2018**

DRK-Senioren-Stift Mark  
Marker Allee 88

16 Uhr, Vorlesenachmittag mit Anne Böse von der Lesewelt Hamm

**22.01.2018**

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte

**25.01.2018**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17-6732, Gebühr: 4 €

**25.01.2018**

Pfarrcaritas St. Georg /  
St. Agnes

15 Uhr, Gottesdienst, anschl. Kaffeetrinken und Sitzgymnastik mit  
Frau Goddemeier

**31.01.2018**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

**31.01.2018**

Spieletreff St. Georg,  
Pfarrzentrum

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

**01.02.2018**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

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

**05.02.2018**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“

15 Uhr, Seniorenvesper – Jahreslosung 2018 mit Pfr. Gumprich

**07.02.2018**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Schulte-Geithe

**10.02.2018**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Karnevalsveranstaltung, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174, Anmeldung: M. Biermann, Tel. 02381/486139

**13.02.2018**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Gemütlicher Nachmittag  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

**14.02.2018**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Die sechziger Jahre – Hamm auf dem Wege zur Großstadt,  
Referentin: Anneliese Beeck

**19.02.2018**

SK der Caritaskonferenz  
St. Bonifatius Hamm-Werries

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

**22.02.2018**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17-6732, Gebühr: 4 €

**22.02.2018**

Pfarrcaritas St. Georg /  
St. Agnes

15 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken, Frau Dr. Stapel berichtet über  
Nahrungsergänzungsmittel – ihre Risiken und Nutzen

**26.02.2018**

DRK-Senioren-Stift Mark  
Marker Allee 88

16 Uhr, Vorlesenachmittag mit Anne Böse von der Lesewelt Hamm

**26.02.2018**

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte

**28.02.2018**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

**01.03.2018**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

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

**05.03.2018**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“

9 Uhr, Frühstück im Kindergarten Senfkorn

**12.03.2018**

DRK-Senioren-Stift Mark  
Marker Allee 88

16 Uhr, Vorlesenachmittag mit Anne Böse von der Lesewelt Hamm

**13.03.2018**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Die Imkerei in Hamm, Interessantes über Bienen und deren Erzeugnisse, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174

**14.03.2018**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Eigentlich ist Ostern ganz anders  
Referentin: Heike Frankenberg

**14.03.2018**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Schulte-Geithe

**19.03.2018**

SK der Caritaskonferenz  
St. Bonifatius Hamm-Werries

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

**22.03.2018**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17-6732, Gebühr: 4 €

**22.03.2018**

Pfarrcaritas St. Georg /  
St. Agnes

15 Uhr, Gottesdienst, anschl. Kaffeetrinken – Herr Turwitt informiert über falsche Polizisten und Telefonnummern

**26.03.2018**

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte

**29.03.2018**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

## **Hamm-Pelkum**

**02.01.2018**

AWO OV Pelkum / Stadt Hamm  
Altenhilfe

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

**04.01.2018**

SV Deutschland OV Pelkum

15 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.  
(weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat, 01.03.18: Bingo für alle)

**08.01.2018**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

8.30 – 10.00 Uhr, Senioren-Sprechstunde, Gesprächspartnerin:  
M. Foschepoth, Bürgeramt Pelkum, Kamener Str. 177, Zi. 026  
(weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

**08.01.2018**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Spielenachmittag, Gemeindehaus, Weetfelder Str.,  
(weiterhin jeden Montag)

**10.01.2018**

Stadt Hamm / Altenhilfe

11 Uhr, Offener Spaziertreff, 1 Stunde, Treffpunkt: Parkplatz Waldorfschule, Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17-6732 (weiterhin jeden Mittwoch)

**10.01.2018**

SK St. Marien, Hamm-  
Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschl. Treff bei Kaffee / Kuchen im Marienheim;  
Thema: Schneeflöckchen, Weißbröckchen

**10.01.2018**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

**18.01.2018**

Seniorenarbeit Friedenskirche

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

**18.01.2018**

AWO Pelkum, Ev. Kirchengemeinde Pelkum, Stadt Hamm/  
Altenhilfe

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

**20.01.2018**

SV Deutschland OV Pelkum

9 Uhr, Frühstück, Casino Wielandstraße

**21.01.2018**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str.,

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

**24.01.2018**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Wo man singt ... – Frau Egermann singt mit uns alte und neue Kirchenlieder

**01.02.2018**

Ev. Kirchengemeinde Pelkum,  
Stadt Hamm/Altenhilfe

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

**06.02.2018**

AWO OV Pelkum / Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142, Gebühr: 3 €, „Es darf gesungen und gelacht werden“

**09.02.2018**

Ev. Kirchengemeinde Pelkum /  
Stadt Hamm/Altenhilfe

10 Uhr, Offenes Lesefrühstück im Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181, (Beitrag: 1 € für Milchkaffee und Croissant), Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17-6732 (weiterhin jeden 2. Freitag i. M.)

**14.02.2018**

Seniorenarbeit Friedenskirche

9 Uhr, Frühstück, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

**14.02.2018**

SK St. Marien, Hamm-  
Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschl. Treff im Marienheim,  
Thema: Wir begrüßen den Frühling

**21.02.2018**

SV Deutschland OV Pelkum

9 Uhr, Frühstück, Casino Wielandstraße

**23.02.2018**

Ev. Kirchengemeinde Pelkum /  
Stadt Hamm/Altenhilfe

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

**28.02.2018**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Rückblick 2017, Fotopräsentation G. Paplauer

**06.03.2018**

AWO OV Pelkum / Stadt Hamm  
Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,  
Gebühr: 3 €, Ruhrpottdeutsch „Ma watt andas“,  
Referent: Wolfgang Pumpat

**14.03.2018**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Pfarrer M. Eichel gestaltet den Nachmittag

**14.03.2018**

SK St. Marien, Hamm-  
Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschl. Treff im Marienheim,  
Thema: Das ganz kleine Einmaleins gegen die Einsamkeit

**21.03.2018**

SV Deutschland OV Pelkum

9 Uhr, Frühstück, Casino Wielandstraße

## Hamm-Herringen

**02.01.2018**

AWO – OV Herringen

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

**03.01.2018**

Knappenverein „Einigkeit“  
Herringen, Haus d. Begegnung,  
Am Wiesenteich 1

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

**04.01.2018**

AWO – OV Herringen

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

**08.01.2018**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef, Busch-  
kampstr. 4, Gebühr: 3 €

**08.01.2018**

Sozialverband Deutschland  
OV Herringen

15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Alter Bauhof, Zum Torksfeld 2  
(weiterhin jeden Montag)

**10.01.2018**

Bezirksbücherei Herringen  
Holzstraße 1/Altenhilfe

10 – 12 Uhr, Seniorenberatung, Ansprechpartnerin:  
A. M. Himmeröder (weiterhin mittwochs)

**10.01.2018**

Bezirksbücherei Herringen  
Holzstraße 1/Altenhilfe

10 Uhr, Kreativtreff (Malen, Basteln, etc.), Ansprechpartnerin:  
A. M. Himmeröder (weiterhin mittwochs)

**11.01.2018**

Bezirksbücherei Herringen  
Holzstraße 1/Altenhilfe

16 Uhr, Offenes kreatives Häkeln- und Strickangebot für Jung und Alt, Ansprechpartnerin: A. M. Himmeröder  
(weiterhin jeden Donnerstag)

**18.01.2018**

AWO / SV Deutschland –  
OV Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, AWO-Tagesstätte Herringen,  
Gebühr: 3 €

**02.02.2018**

Ev. Altenzentrum St. Victor

10 – 12 Uhr, Schuhresidenz in der Begegnungsstätte

**05.02.2018**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück Herringen / Altenhilfe

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

**15.02.2018**

AWO / SV Deutschland –  
OV Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, AWO-Tagesstätte Herringen,  
Gebühr: 3 €

**05.03.2018**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück Herringen / Altenhilfe

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

**11.03.2018**

Ev. Altenzentrum St. Victor

15.30 Uhr, Unterhaltung am Sonntag mit Herrn Goodridge

**15.03.2018**

AWO / SV Deutschland –  
OV Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, AWO-Tagesstätte Herringen,  
Gebühr: 3 €

## **Hamm-Westen**

**08.01.2018**

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)

**11.01.2018**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte „Drees Krause Linde“,  
Kontakt: Hildegard Schulz, Tel.: 02381/446289

**19.01.2018**

Männertreff Hamm-Westen

17 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
Bonifatiusweg 14, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/3054745

**21.01.2018**

Freundeskreis Pro Apostelzentr.  
e. V., Dortmund Str. 63

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

**29.01.2018**

Kirchengemeinde St. Laurentius

15.11 Uhr, Seniorenkarneval im Josefshaus, Josefstr. 9 a

**08.02.2018**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte „Drees Krause Linde“,  
Kontakt: Hildegard Schulz, Tel.: 02381/446289

**16.02.2018**

Männertreff Hamm-Westen

17 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
Bonifatiusweg 14, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/3054745

**04.03.2018**

Kirchengemeinde St. Laurentius

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

**05.03.2018**

Kirchengemeinde St. Laurentius

15 Uhr, Spielenachmittag, Josefshaus, Josefstr. 9 a

**08.03.2018**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte „Drees Krause Linde“,  
Kontakt: Hildegard Schulz, Tel.: 02381/446289

**16.03.2018**

Männertreff Hamm-Westen

17 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
Bonifatiusweg 14, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/3054745

## Hamm-Norden

**02.01.2018**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

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

**08.01.2018**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien

**10.01.2018**

ARG Maria-Königin

Krippenfahrt nach Dortmund, Abfahrt: 13 Uhr, Maria Königin,  
13.05 Uhr, Hüttenweg

**10.01.2018**

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 mittwochs -außer Schulferien-)

**11.01.2018**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz,  
Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33, Beitrag: 3 €

**11.01.2018**

AG „Seniorenarbeit im Hammer  
Norden“ - Junge Senioren -

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

**15.01.2018**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

17 Uhr, Konzert zum neuen Jahr, Es spielt das Mandolinenorchester  
Herringen

**17.01.2018**

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)

**22.01.2018**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café (weiterer Termin: 29.01.)

**24.01.2018**

ARG Maria-Königin

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

**25.01.2018**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33

**28.01.2018**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

9.30 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Café Information und Anmeldung unter 0 23 81/39 30

**05.02.2018**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café (weiterer Termin: 26.02.)

**08.02.2018**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33 , Beitrag: 3 €

**08.02.2018**

ARG Maria-Königin

15.11 Uhr, Weiberfastnacht im Pfarrheim Herz-Jesu

**08.02.2018**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -

16 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38

**13.02.2018**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

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

**19.02.2018**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien

**21.02.2018**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Wir treiben den Winter aus, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**22.02.2018**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33

**26.02.2018**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

9.30 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Café Information und Anmeldung unter 0 23 81/39 30

**28.02.2018**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

14 – 17 Uhr, Die aktuelle Frühlingmode, Café

**02.03.2018**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Weltgebetstag der Frauen im Bertholdhaus

**05.03.2018**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café  
(weiterer Termin: 26.03.)

**08.03.2018**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**08.03.2018**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -

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

**12.03.2018**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien

**14.03.2018**

ARG Maria-Königin

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

**21.03.2018**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

Veranstaltung der AWO zum Internat. Tag gegen Rassismus

**22.03.2018**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**25.03.2018**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

9.30 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Café  
Information und Anmeldung unter 02381/3930

**29.03.2018**

ARG Maria-Königin

19 Uhr, Messe Maria Königin, danach Agapefeier

## **Hamm-Bockum-Hövel**

**03.01.2018**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

**03.01.2018**

Stadt Hamm/ Altenhilfe, Haus der Begegnung

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

**04.01.2018**

Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe

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

**04.01.2018**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

15 Uhr, Spaziertreff, K+K-Parkplatz, Oswaldstr. 32,  
Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 02381-944006  
(weiterhin jeden Dienstag)

**05.01.2018**

Stadt Hamm/ Altenhilfe  
Haus der Begegnung

9.30 Uhr, Offene Kreativgruppe Kontakt: Karin Berheide  
Tel. 17-6734 (weiterhin jeden 1. Und 3. Freitag im Monat)

**05.01.2018**

Ludgeristift, Hövel  
Ermelinghofstr. 18

15.30 Uhr, Musikalische Schneeballschlacht – ein Mitmachprogramm für Jung und Alt im Treffpunkt

**05.01.2018**

Stadt Hamm/ Altenhilfe  
Haus der Begegnung

10 Uhr, Kostenlose Notebook-Internet-Sprechstunde,  
Kontakt: Karin Berheide (weiterhin freitags)

**08.01.2018**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

10 Uhr, „Literatur um 10“, Kontakt: Karin Berheide, Altenhilfe,  
Tel.: 17-6734, Haus der Begegnung

**08.01.2018**

Ludgeri-Ambulante Pflege  
Marinestr. 42

9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde – Entlastungsangebote für  
pflegende Angehörige, Kontakt: Tanja Schatz, Tel. 484248

**10.01.2018**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

10 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin:  
Karin Berheide (weiterhin jeden Mittwoch), Haus der Begegnung

**10.01.2018**

VdK - OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Infonachmittag, Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 25

**10.01.2018**

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

18.30 Uhr, Die Schneekönigin, Musikalischer Märchenabend in der  
Cafeteria

**13.01.2018**

Tagespflege St. Elisabeth,  
Hohenhöveler Straße 11

9 Uhr, Seniorenfrühstück, telef. Anmeldung bis 12 Uhr am Vortag  
wird erbeten unter der Tel.-Nr.: 8760932, Beitrag 3,50 €

**15.01.2018**

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

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

**18.01.2018**

Kirchengem. St. Stephanus /  
Christus-König/ Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,50 €, Pfarrheim St. Stephanus,  
Stephanusplatz 3, Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-6734

**18.01.2018**

Ludgeri-Forum e. V., Ludgeri-  
Tagespflege, Schultenstraße 12a

18.30 Uhr, Herausforderndes Verhalten, Gesprächskreis für  
pflegende Angehörige, Kontakt: Maike Hirschberg, Tel. 490-2600

**19.01.2018**

Ludgeristift Bockum,  
Südgeist 1 a

15.30 Uhr, Musikalische Schneeballschlacht – ein Mitmach-  
programm für Jung und Alt im Wintergarten

**21.01.2018**

Ludgeristift Bockum,  
Südgeist 1 a

15.30 Uhr, Mensch Mozart – ein Konzert der besonderen Art für  
Klavier und Blockflöte

**25.01.2018**

Ludgeri-Tagespflege  
Schultenstraße 12 a

Kostenloser Schnupperkurs – Ein Tag für mich, Kontakt:  
Maike Hirschberg, Tel. 490-3600  
(weiterhin: 25.01., 01.02., 22.02., 01.03. und 29.03.)

**01.02.2018**

Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe

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

**03.02.2018**

Tagespflege St. Elisabeth,  
Hohenhöveler Straße 11

9 Uhr, Seniorenfrühstück, telef. Anmeldung bis 12 Uhr am Vortag  
wird erbeten unter der Tel.-Nr.: 8760932, Beitrag 3,50 €

**08.02.2018**

Ludgeristift Bockum,  
Südgeist 1 a

Ab 10 Uhr, Altweiber – Halli Galli mit der Sketch- und Tanzgruppe  
15.30 Uhr, Bütten- und Schunkelnachmittag im Wintergarten

**12.02.2018**

Ludgeri-Ambulante Pflege  
Marinestr. 42

9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde – Hilfe für pflegende  
Angehörige, Kontakt: Tanja Schatz, Tel. 484248

**12.02.2018**

Ludgeristift, Hövel  
Ermelinghofstr. 18

15 Uhr, Ludgeri-Stift Hövel feiert bunten Karnevalsnachmittag im  
Treffpunkt

**12.02.2018**

Ludgeri-Tagespflege  
Schultenstraße 12 a

15 Uhr, Tagespflege feiert bunten Karnevalsnachmittag,  
Anmeldung bei Maike Hirschberg, Tel. 490-2600

**12.02.2018**

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

15.30 Uhr, Schunkelnachmittag am Rosenmontag in der Cafeteria

**14.02.2018**

VdK - OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Infonachmittag, Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 25

**14.02.2018**

Ludgeri-Forum e. V.  
Ludgeri-Tagespflege  
Schultenstraße 12 a

18.30 Uhr, Abschalten im Alltag, Gesprächskreis für pflegende  
Angehörige, Kontakt: Maike Hirschberg, Tel. 490-2600

**15.02.2018**

Kirchengem. St. Stephanus /  
Christus-König/ Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,50 € Pfarrheim Christus-König,  
Eichstedtstr. 44, Kontakt: Karin Berheide, Tel.: 17-6734

**15.02.2018**

Ludgeri-Forum e. V., Ludgeri-  
Haus der Pflege, Marinestr. 42

18 Uhr, Der Mensch ist, was er isst – richtige Ernährung im Alter,  
Kontakt: Maike Hirschberg, Tel. 490-2600

**19.02.2018**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

10 Uhr, „Literatur um 10“, Kontakt: Karin Berheide, Altenhilfe,  
Tel.: 17-6734, Haus der Begegnung

**01.03.2018**

Ludgeri-Forum e. V. /  
Altenhilfe

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

**03.03.2018**

Tagespflege St. Elisabeth,  
Hohenhöveler Straße 11

9 Uhr, Seniorenfrühstück, telef. Anmeldung bis 12 Uhr am Vortag  
wird erbeten unter der Tel.-Nr.: 8760932, Beitrag 3,50 €

**12.03.2018**

Ludgeri-Ambulante Pflege  
Marinestr. 42

9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde – Entlastung von der Pflege,  
Kontakt: Tanja Schatz, Tel. 484248

**12.03.2018**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

10 Uhr, „Literatur um 10“, Kontakt: Karin Berheide, Altenhilfe,  
Tel.: 17-6734, Haus der Begegnung

**12.03.2018**

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

Ab 10 , Modeverkauf,  
15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen in der Cafeteria

**13.03.2018**

Ludgeristift, Hövel  
Ermelinghofstr. 18

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

**14.03.2018**

Ludgeri-Forum e. V.  
Ludgeri-Tagespflege  
Schultenstraße 12 a

18.30 Uhr, Missverständnisse im Umgang mit einem an Demenz  
erkrankten Menschen, Gesprächskreis für pflegende Angehörige,  
Kontakt: Maike Hirschberg, Tel. 490-2600

**15.03.2018**

Kirchengem. St. Stephanus /  
Christus-König/ Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,50 €, Pfarrheim St. Stephanus,  
Stephanusplatz 3, Kontakt: Karin Berheide, Tel.: 17-6734

**19.03.2018**

Ludgeristift Bockum,  
Südgeist 1 a

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

**20. –**

**25.03.2018**

Ludgeristift Bockum,  
Südgeist 1 a

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

**20.03.2018**

Ludgeri-Forum e. V., Ludgeri-  
Haus der Pflege, Marinestr. 42

18 Uhr, Problemfall Inkontinenz – Hilfen im Alltag  
Kontakt: Maike Hirschberg, Tel. 490-26005

## **Hamm-Heessen**

**02.01.2018**

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien

**02.01.2018**

AG Älterwerden in Dasbeck

9.30 Uhr, Spaziertreff, Caritas Tagespflege St. Rochus, Bockelweg 13,  
Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel.: 02381-944006  
(weiterhin jeden Dienstag)

**02.01.2018**

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein

<b>07.01.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	14 Uhr, Sonntagscafé (weiterhin 14tägig)
<b>08.01.2018</b> Ev. und kath. Kirchengemeinde Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>08.01.2018</b> Stadt Hamm/Altenhilfe	11 Uhr, Spaziertreffen, „Am Roten Läppchen“, Dolberger Str. 53, Kontakt: Frau Balzer, Tel. 02385-68331 (weiterhin jeden Montag)
<b>09.01.2018</b> ZwAR-Basisgruppe 2	15 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
<b>10.01.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>10.01.2018</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 mittwochs -außer Schulferien-)
<b>15.01.2018</b> Junge Senioren St. Josef	8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
<b>15.01.2018</b> Senioren- und Demenz-Tages- betreuung FREIRAUM, Hülseistr. 37, Hamm Heessen	18 Uhr, Schlaue Stunde – Vortrag zum Thema: Unterhaltspflicht bei Pflegebedürftigkeit, Anmeldung und Info: E. Bieker, Tel.: 02381/36497
<b>16.01.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Reibeplätzchenessen
<b>17.01.2018</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>18.01.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising
<b>23.01.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichte und Geschichten mit Frau Szymanek
<b>27.01.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Frühschoppen am Kamin
<b>30.01.2018</b> Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)
<b>06.02.2018</b> Caritas St. Josef	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien

<b>06.02.2018</b> VdK - OV Heessen	15 Uhr, VDK-Treff im Brokhof
<b>12.02.2018</b> Ev. und kath. Kirchengemeinde Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>12.02.2018</b> Senioren- und Demenz- Tagesbetreuung FREIRAUM, Hülseistr. 37, Hamm Heessen	18 Uhr, TrAPeDz > Treffen für Angehörige von Personen mit Demenz – Anmeldung nicht erforderlich, Ansprechpartnerin: V. Georg, Tel.: 02381/889257
<b>14.02.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>15.02.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising
<b>20.02.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichte und Geschichten mit Frau Szymanek
<b>21.02.2018</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>24.02.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee im Wintergarten
<b>27.02.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Reibeplätzchenessen
<b>05.03.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein
<b>06.03.2018</b> Caritas St. Josef	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien
<b>06.03.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein
<b>06.03.2018</b> VdK - OV Heessen	15 Uhr, VDK-Treff im Brokhof
<b>10.03.2018</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee im Wintergarten
<b>12.03.2018</b> Ev. und kath. Kirchengemeinde Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>12.03.2018</b> Senioren- und Demenz-Tages- betreuung FREIRAUM, Hülsei- str. 37, Hamm Heessen	18 Uhr, Schlaue Stunde – Vortrag zum Thema: Wildkräuter Anmeldung und Info: E. Bieker, Tel.: 02381/36497

**14.03.2018**

Seniorenheim St. Stephanus

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

**15.03.2018**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preisig

**20.03.2018**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichte und Geschichten mit Frau Szymanek

**21.03.2018**

Familienzentrum St. Theresia /  
Altenhilfe

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

**27.03.2018**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Reibepätzchenessen



## 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?



— 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)



**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)

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



[www.stadtwerke-hamm.de](http://www.stadtwerke-hamm.de)

# 60plus Abo:

## Bus&Bahn für alle ab 60

Mobilität zum kleinen Preis - jetzt auch mit Partnerkarte

Infos gibt es in der „insel“ und unter 02381 274-2499

WIR HALTEN HAMM AM LAUFEN

