

ZwAR feiert 30-jähriges Jubiläum am Ursprungsort im Haus der Begegnung in Hamm-Bockum-Hövel
Seite 6

Deutsch-Türkisches-Handarbeitsprojekt in Afyonkarahisar – Ein Reisebericht
Seite 10/11

Ohren auf: Musikalische Reisen mit dem Klangkosmos 2019
Seite 16/17

Seniorenkino wird CinemaxX FilmCafé
Seite 22



Das Fenster

Zeitschrift für ältere
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2019





SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH



IHRE VORTEILE:

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

KOSTENLOSE BERATUNG:

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

www.silesia-pflege-betreuung.de

LUDGERI

LEBENSRAÜME IM ALTER

■ 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

www.ludgeri.com



- Wir informieren
- schulen
- helfen ...

Wohnberatung
Pflegeberatung
Seniorenberatung
Schulung

Lachen ist die beste Medizin!

... lautet seit vielen Jahren das Rezept bei LUDGERI.

Dabei sind positive Nebenwirkungen natürlich ausdrücklich erwünscht.

Die Clowns-Visite bringt immer wieder Abwechslung und Freude in den Alltag unserer Bewohner und Gäste in der Tagespflege.

Informieren Sie sich!

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

- Betreute Seniorenwohnungen
- Ambulante Pflege und Betreuung
- Tagespflege und Betreuung
- Kurzzeitpflege und Betreuung
- Senioren-Wohngemeinschaft
- Vollstationäre Pflege und Betreuung

Frohe Festtage!

Wir wünschen Ihnen ein fröhliches und gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2019.

Familie Metz und das LUDGERI-Team



Grußwort des Oberbürgermeisters

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
sehr geehrte Damen und Herren!

Das Jahr 2018 klingt langsam aus und vielleicht halten Sie in diesen Tagen auch einmal Rückschau auf das vergangene Jahr.

Ich hoffe für Sie, dass sich viele der Wünsche und Erwartungen, die Sie mit dem Jahr 2018 verbunden haben, zu Ihrer Freude und Zufriedenheit entwickelt haben und Sie voller Zuversicht in das Jahr 2019 sehen können.

Auch in unserer Stadt Hamm konnten wir gemeinsam im Jahr 2018 wieder viele Maßnahmen und Projekte für alle Generationen neu umsetzen oder weiterentwickeln.

Das Leitprojekt „Älterwerden in Hamm – Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin“, das besonders die älteren Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt Hamm betrifft, konnte im hinter uns liegenden Jahr gut verstetigt und ausgebaut werden.

Die altengerechte Quartiersarbeit, die ein wesentlicher Bestandteil des Leitprojektes ist, wurde nach der Modellphase im Quartier „Südliche Innenstadt“ inzwischen auf die Quartiere „Heessen-Dasbeck“, Bockum-Hövel – Marktplatzquartier“ und auf den „Hammer Osten“ ausgeweitet.

Ganz aktuell hat die Arbeit auch im Quartier „Rhynern-Mitte“ begonnen.

So kommen wir dem uns gesetzten Leitziel „Verhinderung von Vereinsamung durch den Auf- und Ausbau nachbarschaftlicher Informations- und Hilfenetzwerke und die Schaffung umfassender Möglichkeiten gesellschaftlicher Teilhabe“ Stück für Stück näher.

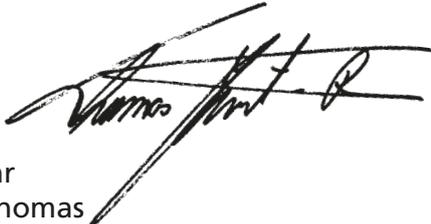
Ich bedanke mich bei allen, die hieran im zurückliegenden Jahr mitgearbeitet haben und uns auch im neuen Jahr 2019 dabei unterstützen werden.

Ein ganz besonderer Dank gilt dabei auch den vielen Menschen, die ehrenamtlich in der Seniorenarbeit in Hamm tätig sind.

Ohne das Ehrenamt könnten nicht nur sehr viele Angebote und Maßnahmen in diesem Bereich, sondern auch in ganz vielen anderen Bereichen der Stadt Hamm nicht angeboten oder durchgeführt werden.

Das hohe ehrenamtliche Engagement zeichnet aber gerade die Hammer Bürgerinnen und Bürger aus und macht Hamm so besonders liebenswert.

Für die anstehenden Feiertage wünsche ich Ihnen und Ihren Familien besinnliche Weihnachtstage, Gottes Segen sowie ein glückliches und gesundes Jahr 2019.


Ihr
Thomas
Hunsteger-Petermann

Inhalt

ZwAR feiert 30-jähriges Jubiläum am Ursprungsort im Haus der Begegnung in Hamm-Bockum-Hövel	6
Fortbildung für Ehrenamtliche auf Schloss Oberwerries	7
Veränderungsgeschichten beim 7. Quartiersforum im FeidikForum	8
Mehr als nur Kaffee, Kuchen und Schnittchen....	9
Deutsch-Türkisches-Handarbeitsprojekt in Afyonkarahisar – Ein Reisebericht	10/11
Premiere gelungen	12
„Wir rocken das Alter“: Erster „Seniorenflashmob“ in Hamm	13
Bilddokumentation zum 12. Deutschen Seniorentag	13
Die Weihnachtsgeschenke und die Neugier	14/15
Ohren auf: Musikalische Reisen mit dem Klangkosmos 2019	16/17
Ein Literaturkreis stellt sich vor	18
„Zum Fliegen ist man nie zu alt...“ 41. Seniorenflugtag in Hamm	19
Jahresausflug des Offenen Seniorenfrühstücks Werries	20
Seniorenkino wird CinemaxX FilmCafé	22
CinemaxX FilmCafé	23
Urlaub mit dem Deutschen Roten Kreuz	24
SILESIA Pflege- und Betreuungsdienste GmbH	26
Thementag Ausgrenzung	28
Märchenhafter Seniorenservice	31
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 32



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

heute halten Sie die erste Ausgabe des Jahres 2019 unserer Seniorenzeitschrift in Ihren Händen. In unserem Redaktionsteam sprechen wir von der „Weihnachtsausgabe“, da diese Ausgabe traditionell etwas eher als die anderen Ausgaben und noch vor Weihnachten und dem anstehenden Jahreswechsel erscheint.

Das Jahr 2018 ist tatsächlich schon fast wieder vorüber! Rückblickend wird man sich unter anderem sicher an einen ungewöhnlich warmen, ausgedehnten und vor allem trockenen Sommer erinnern. Die Folgen werden längerfristig spürbar sein und führen – neben einem starken Preisanstieg unter anderem bei Kartoffeln und Kartoffelprodukten – auch zu allerlei kuriosen Geschehnissen.

So lud der aktuell noch immer sehr niedrige Wasserpegel in den heimischen Stauseen viele Abenteuerlustige zu Spaziergängen in Gebiete ein, die sonst regelmäßig vom Wasser überflutet sind. Viele Dinge kamen dabei zum Vorschein, die mitunter schon seit etlichen Jahrzehnten buchstäblich von der Bildfläche verschwunden waren. Am auffälligsten war sicher der Fund von zwei Seeminen aus dem Zweiten Weltkrieg im Möhnensee! Von den kugelförmigen Bomben ging jedoch glücklicherweise keine Bedrohung mehr aus, da sie keine Zünder mehr besaßen.

Die langanhaltende Trockenheit hat aber auch unmittelbare Auswirkungen auf die gerade einsetzende Wintersportsaison im Sauerland. Die Wasservorräte

für die Schneekanonen in den beliebten Skigebieten sind knapp. Wann die Pisten eröffnen können, ist völlig ungewiss!

Wirklich weihnachtlich hingegen ist die Nachricht, dass auf den Philippinen alle Schülerinnen und Schüler in diesem Jahr eine Woche „Extra – Weihnachtsferien“ erhalten. Zur Begründung heißt es, dass Familien einfach mehr Zeit für gemeinsame Unternehmungen bekommen sollten. Die Weihnachtszeit böte eine gute Gelegenheit, um die emotionalen Bindungen in den Familien zu stärken!

Ihnen allen wünschen wir ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest und ein schönes und gesundes Jahr 2019!

■ Die Redaktion

Impressum

Herausgeber:

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

Auflage: 5.500
Im Dezember 2018
Ausgabe 01/2019

Redaktionsmitglieder:

Ursula Halbe, Jürgen Halbe
Petra Rasche, Andreas Pieper

Titelbild:

Thorsten Hübner

Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.
Norbert 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

ZwAR feiert 30-jähriges Jubiläum am Ursprungsort im Haus der Begegnung in Hamm-Bockum-Hövel



Dr. Henning Scherf begrüßt jede einzelne Besucherin und jeden einzelnen Besucher auf seinem Weg in den Hannelore Neinert-Saal persönlich mit Handschlag. Und auch im gut besuchten Saal setzt er sein sympathisches Procedere fort, bis er sich „endlich“ auf die Tischkante setzt und mit seinem Vortrag beginnt.

Es ist immer wieder erstaunlich und beeindruckend, dass diese „alten Recken“ so ganz ohne technische Hilfsmittel auskommen, einfach loslegen, ohne lästige Folien, Powerpoint und sonstiges „Gedöns“. Es gilt das gesprochene Wort... und unser prominenter Gast hat viel zu sagen, über das Älterwerden und Altsein, über bürgerschaftliches Engagement und Wohnformen im Alter.

Besonders spannend wird es, als der ehemalige Bremer Bürgermeister seine eigene WG vorstellt und positive Erfahrungen hiermit schildert. Menschen bleiben in Kontakt miteinander, sorgen füreinander, haben Aufgaben und Erfolgserlebnisse, so sein Fazit, ähnlich wie bei ZwAR eben auch. Die Initiative wurde vor 30 Jahren gegründet; das Jubiläum war Anlass für die Verpflichtung von Dr. Henning Scherf.

VHS Mitarbeiter Edgar Boes-Wenner und Christian Hüttemann von der Zentralbibliothek hatten zusammen mit den ZwARlern ganze Arbeit geleistet und den 10. November vorbereitet.

Auf dem Jubiläumsprogramm standen Aktionen in der Bezirksbücherei, eine Ausstellung der ZwAR-Holzgruppe und der Kreativgruppen, das Cafe-Lese hatte sich mit vielen Torten ins Zeug gelegt, äußerst beliebt war der Grillstand und natürlich haben wir auch - musikalisch eingerahmt von Mandolinenorchester und Volkschor - über ZwAR gesprochen.

Bürgermeisterin und Kulturausschussvorsitzende Monika Simshäuser überbrachte die Glückwünsche der Stadt und betonte die Bedeutung von ZwAR für viele ältere Menschen, Barbara Thierhoff von der ZWAR-Zentralstelle in Dortmund ließ noch einmal die Entstehungsphase von ZwAR in Hamm Revue passieren, Jens Heusener von der „Lippewelle“ schließlich versammelte die Macher von ZwAR und mit Christa Stork und Karl Bielemeier auch ZwARler der „ersten Stunden“ um sich, um launisch mit Anekdoten und Geschichten zurückzublicken, die gegenwärtige Situation zu erörtern

und auch in die Zukunft zu blicken.

Wünschenswert wären Neugründungen von ZwAR-Gruppen in Hamm, um unter anderen gesellschaftlichen Bedingungen mit anderen älteren Menschen, die vorhersehbar auch andere Erwartungen haben, Neues zu starten. Hierzu wären allerdings personelle Ressourcen erforderlich, die die VHS im Moment nicht hat, gleichwohl bliebe die Idee aber auf der Agenda, betonte VHS-Leiter Bernd Lammers. Und die bestehenden Gruppen haben ja auch einiges zu bieten... neuerdings sogar eine eigene Homerpage. Der Besuch lohnt sich.

■ Bernd Lammers
Volkshochschule



Fortbildung für Ehrenamtliche auf Schloss Oberwerries



Was brauche ich, um gesund zu sein und zu bleiben? Mit dieser Frage beschäftigten sich rund 40 Seniorinnen und Senioren bei der diesjährigen Schulung für Ehrenamtliche auf Schloss Oberwerries, zu der das Amt für Soziale Integration der Stadt Hamm in Kooperation mit der Volkshochschule Hamm eingeladen hatte.

Aufgrund des großen Interesses fand die Fortbildung an zwei Terminen statt. Die Referenten Ernestine Graf und Frank Klüner erarbeiteten sowohl am 13. Oktober als auch am 25. Oktober mit den Teilnehmenden fünf Themenbereiche einer gesunden Lebensführung.

In Kleingruppen beschäftigten sich die anwesenden Seniorinnen und Senioren, die sich in ganz unterschiedlichen Ehrenamtsbereichen in Hamm engagieren, mit den Gesundheitsaspekten Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressbewältigung und soziales Miteinander. Im Mittelpunkt stand hierbei die eigene Person der Ehrenamtlichen, die eigenen Vorstellungen und Bedürfnisse für eine gesundheitsförderliche Lebensgestaltung sowie neue Anregungen zur Förderung der Lebensqualität im Alltag.

Die erarbeiteten Gruppenergebnisse wurden zunächst auf Plakaten zusammengetragen und im Anschluss im Plenum vorgestellt. Das Referentenpaar ergänzte die Ergebnisse durch vielseitige fachliche Beiträge aus Medizin und Wissenschaft.

Kleine Bewegungs- und Mitmachaktionen sowie eine freundliche, offene Moderation sorgten für eine gelöste und aktivierende Stimmung unter den Teilnehmenden.

Frau Schwarz, die Vorsitzende des Seniorenbeirates der Stadt Hamm, begrüßte die rege Teilnahme an der Fortbildung und das Zusammenkommen der Seniorin-

nen und Senioren aus ganz unterschiedlichen Ehrenamtsbereichen: „Es spricht sich weiter rum, dass wir als Ehrenamtliche nicht allein gelassen werden, sondern auch Schulungen erhalten und ich denke, dafür können wir dankbar sein.“ Ganz nach dem Motto der Fortbildung sorgten neben den fachlichen Vorträgen ein leckeres Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen für das leibliche Wohlergehen in geselliger Runde.

Aufgrund der positiven Resonanz ist auch für das Jahr 2019 eine Fortbildung auf Schloss Oberwerries geplant.

■ Jill Wiesinger



Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie u. a. über

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

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

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

Wohnberatung:
Frau Liesegang, Tel.: 02381 17-8103

Pflegeberatung:
Frau Kroll, Tel.: 02381 17-8107



Veränderungsgeschichten beim 7. Quartiersforum im FeidikForum



Gerdas Mann starb vor sieben Jahren. Sie zog sich zurück, ihre Freunde entfernten sich von ihr und sie verbrachte viel Zeit alleine Zuhause. Ihr Sohn wohnt in Berlin und schlug ihr vor, dorthin zu ziehen, aber Gerda wollte lieber in Hamm bleiben.

Ihr Leben änderte sich, als eine Freundin sie mit zum Seniorenfrühstück im Stadtteilzentrum FeidikForum (Träger Outlaw gGmbH) nahm. Dort entdeckte sie im Programmheft den Aufruf: „Leseoma gesucht!“ „Das war was für mich“, strahlt Gerda. Sofort meldet sie sich und kommt seitdem regelmäßig in die Kita Feidikstraße, um den Kindern dort etwas vorzulesen.

Aktiv beteiligt Gerda sich auch am Tanztee. „Das Schöne ist, dass ich hier neue Freunde gefunden habe – ist ja in meinem Alter nicht mehr so einfach“, schmunzelt sie. „Die Menschen hier kennengelernt zu haben, war sehr bereichernd.“

Es war für Gerda ein hartes Stück Arbeit, sich etwas Neues aufzubauen, aber sie hat es geschafft. Seit zwei Jahren kommt sie nun ins FeidikForum, hat hier wieder soziale Kontakte und den Weg aus der Einsamkeit gefunden.

Gerdas Geschichte ist eine von zweien, die Quartiersentwicklerin Ernestine Graf am 13. November beim 7. Quartiersforum vorstellte. Im Rahmen der Evaluation „Most significant Change“ wurden rund 30 Bürgerinnen und Bürger befragt, welche Veränderungen die Quartiersarbeit auf ihr Leben hat. Dabei wurden die positiven Effekte direkt greifbar.

Um diese Entwicklungen weiter voranzutreiben und die Lebensqualität weiter zu steigern, stand auf dem Quartiersforum auch der Austausch mit den Bürgerinnen und Bürgern im Vordergrund.

Unter dem Motto: „Gut älter werden in Hamm – Was brauchen Sie dazu?“ besuchten bei einem „Speed-Dating“ Quartiersentwicklerin Ernestine Graf und vier Kolleginnen / Kollegen für jeweils sieben Minuten die verschiedenen Besucher - Tische und diskutierten mit den Gästen über die Themen: Sich einbringen / gesellschaftliche Teilhabe, sich versorgen, Gesundheit, Freizeit und Bewegung sowie die Quartiersgestaltung.

Die Bürgerinnen und Bürger brachten gute Ideen ein, um weitere Angebote im Quartier zu schaffen.

Ihre Anregungen waren beispielsweise: Aktionen am Wochenende, gemeinsame Kinobesuche oder Buchvorstellungen, Infoveranstaltungen zu Gesundheitsthemen, Wandern, Rollatorgymnastik oder Lachyoga.

„Wir sind immer wieder erstaunt, was für gute Ideen die Bürgerinnen und Bürger aus dem Quartier hier einbringen“, so Ernestine Graf. „Dadurch können wir passgenaue Angebote schaffen, die gut genutzt werden oder auch bestehende Angebote verbessern.“

Eine sofortige Umsetzung der angesprochenen Gesundheitsthemen wurde bereits in die Planung für den Gesundheits-Kaffeeklatsch 2019 aufgenommen, z. B.

22.01.2019: Hausnotruf,
12.03.2019: Wechselwirkung von Arzneimitteln,
28.05.2019: Mund- und Zahngesundheit,
30.07.2019: Sturzprophylaxe,
24.09.2019: Grippeimpfung und **12.11.2019:** Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Das nächste Quartiersforum findet am 26. März 2019 statt. Motto wird dann sein: „Film ab – unser Quartier“.

■ Ernestine Graf
Quartiersentwicklerin

Mehr als nur Kaffee, Kuchen und Schnittchen....



Mit dem Anschneiden der Jubiläumstorte eröffneten Hildegard Baum / AWO Pelkum, Lisa Papajewski / Haus am Wiescherhöfner Markt (vormals Haus Sundern) und Martina Foschepoth mit prominenten Gratulanten am 6. Oktober das Kaffeetrinken zum 10-jährigen Bestehen der „Offenen Kaffeetafel“. Unter den zahlreichen Gästen wurden Bezirksvorsteher Udo Schulte und sein Vertreter Erich Manthey, AWO Kreisvorsitzender Marc Herter, Wolfgang Müller als Leiter des Amtes für Soziale Integration und Magdalena Schulze vom Seniorenbeirat herzlich begrüßt.

2008 wurde die „Offene Kaffeetafel“ im Haus „Fünf Wände“ an der Heinrichstraße von der damaligen Mitarbeiterin der Altenhilfe Simone Laqua ins Leben

gerufen. Dort war das Angebot bis 2014 beheimatet. Seit dem Umzug in das „Haus am Wiescherhöfener Markt“ im September 2014 organisieren Hildegard Baum von der AWO und Martina Foschepoth vom Amt für Soziale Integration /Altenhilfe mit einem Team auf ehrenamtlicher Basis das Angebot. Organisatoren und Gäste konnten nun auf 10 Jahre zurückblicken, in denen sich die Kaffeetafel zu einem beliebten Angebot im Stadtbezirk Pelkum entwickelt hat.

Die „Offene Kaffeetafel“ ist generell mehr als nur ein gemeinsames Kaffeetrinken und Kuchenessen. „Sie ist in erster Linie ein beliebter Treffpunkt. Am Kaffeetisch geht es bei unseren Gästen gemütlich zu. Die Geselligkeit und der Austausch unter den Senioren stehen im Vordergrund. Viele, die hierherkommen, kennen sich bereits. Aus Pelkum, Wiescherhöfen und teilweise sogar aus Herringen kommen unsere Gäste. Neben Kaffee und Kuchen finden insbesondere die Schnittchen aus der Küche des Hauses großen Anklang. Für ein abwechslungsreiches Programm sorgen u.a. informative, seniorenrelevante Vorträge, gesellige Musalnachmittage

und beeindruckende Lichtbildvorträge“, erklärte Hildegard Baum.

Umrahmt wurde die Geburtstagsfeier von einer bunten Mitmachaktion. So konnten die Besucher u.a. am Glücksrad mit viel Spaß ihr Glück versuchen. Außerdem sorgte eine Fotoaktion für unvergessliche Erinnerungen. Mit witzigen Accessoires bot sich die Gelegenheit zu lustigen Posen im Bilderrahmen.

Interessierte Gäste sind jeden 1. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr im „Haus am Wiescherhöfener Markt“ (ehemals Haus Sundern) herzlich willkommen. Am 5. Februar 2019 starten wir ins neue Jahr!

■ Martina Foschepoth



Deutsch-Türkisches-Hand- arbeitsprojekt in Afyonkarahisar – Ein Reisebericht



Im Rahmen der Städtepartnerschaft zwischen Hamm und der türkischen Stadt Afyonkarahisar (kurz „Afyon“) machten sich am 10.11.2018 zwölf handarbeitsbegeisterte Frauen auf die weite Reise in die Türkei, um für eine Woche an einem deutsch-türkischen-Handarbeitsprojekt teilzunehmen. Die Einladung zu diesem besonderen Projekt und Austausch unter Frauen hatten Burhanettin Çoban, der Bürgermeister der Stadt Afyon und seine Ehefrau Emine Çoban ausgesprochen. Ziel des Projektes war das Erlernen unterschiedlichster Handarbeitstechniken unter der Verwendung verschiedener Materialien (z.B. Leder, Keramik, Filz) und das Ermög-

lichen interkultureller Begegnungen zwischen deutschen und türkischen Frauen. Die Teilnehmerinnen aus Hamm Helga Roswitha Schürmann, Erika Adeling, Elisabeth Maria Axt, Ute Brüggemann, Roswitha Helga Fisch, Edith Gewalt, Ursula Krense, Marion Krieg, Heidemarie Kuhlmann, Laxmi Tanja John, Ulrike Nowack und Margret Schröder sind in verschiedenen Ehrenämtern und Handarbeitskreisen in Hamm engagiert. Gemeinsam mit einer Kollegin aus dem Amt für Soziale Integration durfte ich die gut gelaunte und aufgeschlossene Frauengruppe auf diese aufregende Reise begleiten. Nach der knapp 14-stündigen

Anreise kamen wir erschöpft aber zufrieden in unserem Hotel an. Am nächsten Vormittag wurden wir dann zu einer ersten Besichtigungstour abgeholt. Afyons Stadtpark liegt auf einem Berg und bietet einen tollen Ausblick auf die Stadt, die bergreiche Landschaft und die Burg von Afyonkarahisar, dem wichtigsten Wahrzeichen der Stadt. Hier oben wurden wir von den zuständigen Mitarbeiterinnen der Stadtverwaltung Afyon und Emine Çoban herzlich in Empfang genommen. Bei einem gemeinsamen Mittagessen hieß Frau Çoban uns in ihrer Rede herzlich willkommen. „Lasst uns süß essen und süß reden!“ heißt ein Sprichwort in der





Türkei. Zur Feier des Tages gab es neben Baklava (ein in Zuckersirup eingelegtes Gebäck) zum Nachtisch eine große Willkommenstorte. Als Gastgeschenke wurden uns wunderschöne handverzierte Tücher überreicht. Nach dem Essen ging es weiter zu den wichtigsten Orten und Sehenswürdigkei-



ten Afyons. Wir besuchten unter anderem die Ulu Cami Moschee, eine der ältesten Moscheen in der Region, eine Kultur- und Bildungsstätte in einem ehemaligen Hamam (Dampfbad im osmanischen Reich) und wurden durch die historische Altstadt geführt. Bei der Besichtigung eines Kunst- und Kulturhauses, in dem unterschiedliche histo-

rische Wohn- und Arbeitsbereiche ausgestellt waren, gewannen wir einen Einblick über die frühere Lebensweise, Kultur und Tradition in dieser Region.

An unserem zweiten Tag in Afyon stand das Kennenlernen mit den türkischen Frauen in Tas Medrese statt. Bei einer Führung durch die Räumlichkeiten zeigten uns die türkischen Frauen ihre Ateliers und präsentierten verschiedene Handarbeiten wie bemalte Keramik, handgefertigte Gehhilfen, Schmuck, Kämmen aus Schafshorn, gefilzte Bilder, Lederarbeiten und Ebrumalerei. Mit Begeisterung und jeder Menge guten Zuspruchs unserer türkischen Handarbeitsdozentinnen begannen wir selbst mit den Anfertigungen von Keramikscha-

len, Lederarmbändern und Filzarbeiten. Im weiteren Wochenverlauf wurde mit Feuereifer weiter an den Handarbeiten gearbeitet. Nachmittags fanden weitere kleine Besichtigungen und Aktivitäten statt. Besonderen Anklang fand auch das gemeinsame Backen und Kochen. Bei ausgelassener Stimmung und dem Anstimmen von Weihnachtsliedern wurden „typisch deutsche“ Weihnachtsplätzchen und Kuchen gebacken. Im Gegenzug lernten wir die

Zubereitung traditioneller türkischer Gerichte kennen. An unserem letzten Tag in der Türkei wurden die angefertigten Werke ausgestellt und wir bekamen offiziell ein Zertifikat für unsere Teilnahme an dem Projekt überreicht. Der Abschied voneinander viel uns allen schwer. Die Gastfreundschaft und Herzlichkeit, die wir in der Türkei erfahren durften, war überwältigend. Wir haben erfahren dürfen, dass es trotz aller kultureller Unterschiede und unterschiedlichen Lebensweisen Gemeinsamkeiten gibt, die uns verbinden. An die schöne und intensive Zeit in Afyon werden wir uns immer gerne zurückerinnern.

■ Jill Wiesinger
Amt für Soziale Integration



Premiere gelungen



Viel Applaus und eine tolle Resonanz ernteten die Mitglieder der Theatergruppe Fifty Fifty bei der Premiere ihres neuen Theaterprojektes „Wechselspiel-Geschichten vom Festhalten und Loslassen“.

Traditionsgemäß fand diese im November im Rahmen



der Kulturreihe „Nordener Sommer“ in der Aula des Nordener Stadtteilzentrums statt. Unter der Leitung der Theaterpädagogin Irmgard Schlierkamp ist es den 13 Frauen im Alter 50 + auch in diesem Jahr gelungen, ihr Publikum zu begeistern.

Mit einem bunten Mix aus Spielszenen, Choreografien und Texten wurde den Zuschauern die große Bandbreite der vielen Entscheidungen zwischen Festhalten und Loslassen, die ein jeder im Leben treffen muss, vor Augen geführt. Die stimmige Mischung aus Humor, Selbstironie und Ernsthaftigkeit sorgte dabei für viele Lacher, stimmte aber auch ein wenig nachdenklich. Irmgard Schlierkamp selber führte mit einstimmenden Zwischentexten durch die Vorstellung und trug unter anderem mit dazu bei, dass der „rote Faden“ auch für die Zuschauer stets erkennbar war.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Beteiligten, vor allem den Mitgliedern der Nordener Kultur AG, die neben den Darstellern das „Wechselspiel“ erst möglich gemacht haben.

Nach der gelungenen Premiere freuen sich alle Betei-

ligten bereits jetzt auf den nächsten Auftritt in der Werkstatthalle im Maxipark.

Die Aufführung findet am Freitag, den 25. Januar 2019 um 19.00 Uhr statt. Der Eintrittspreis beträgt 8 €. Karten können ab sofort bei Ulrike Tornscheidt / Amt für Soziale Integration unter



Tel.: 02381 176733 oder per Email unter tornscheidtu@stadt.hamm.de vorbestellt werden. Der Vorverkauf findet auch beim Verkehrsverein in der „Insel“ vor dem Hauptbahnhof und an der Kasse des Maxiparkes statt.

■ Ulrike Tornscheidt
Bilder: Heinz Feußner

„Wir rocken das Alter“: Erster „Senioren- flashmob“ in Hamm



Anlässlich des „Weltseniorentages“, der 1990 von den Vereinten Nationen initiiert wurde und jedes Jahr am 1. Oktober „gefeiert“ wird, fand im Allee-Center der erste „Seniorenflashmob“ in Hamm statt.

Ein „Flashmob“ ist ein spontaner Menschaufmarsch an einem öffentlichen Ort, bei dem die Teilnehmer „ungewöhnliche Dinge“ tun.

Unter dem Motto „Wir rocken das Alter“, haben sich an diesem Morgen im Allee-Center circa 150 ältere Menschen um die Bühne versammelt. Mit bunten Tüchern und ganz viel Spaß an der Sache haben sie zu dem Udo Jürgens Lied „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ...“ gesungen und getanzt.

Organisiert wurde der „Flashmob“ von den „Quartiersentwicklerinnen“ aus Hamm-Mitte, Bockum-Hövel, Heessen und dem Hammer Osten in Kooperation mit dem Amt für Soziale Integration. Sie wollten mit der Aktion auf die ältere Generation aufmerksam machen und bewirken, dass Senioren in der Gesellschaft mehr Berücksichtigung finden.

Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann und die Vorsitzende des Seniorenbeirates, Franzis Schwarz, zeigten sich begeistert von der Aktion und forderten eine „Zugabe“. Ein tanzender Oberbürgermeister, singende Senioren und farbige Tücher zeigten: das Alter ist bunt und vielfältig.

Die Organisatorinnen freuten sich über eine gelungene Veranstaltung. Eine Fortsetzung der Aktion zum nächsten Weltseniorentag ist in Planung.

■ Jutta Jeretzky
Quartiersentwicklerin



Bilddokumen- tation zum 12. Deutschen Seniorentag

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO e.V.) hat eine Bilddokumentation zum 12. Deutschen Seniorentag herausgegeben. Die Bilddokumentation lässt drei ereignisreiche Tage mit ihren Höhepunkten Revue passieren: die feierliche Eröffnungsveranstaltung, der ökumenische Gottesdienst, die Interviews und Diskussio-

nen mit prominenten Gästen im Goldsaal, Eindrücke aus den Veranstaltungen und Mitmach-Aktionen sowie Impressionen der Messe mit mehr als 200 Ausstellern auf 10.000 qm.

Bestellen können Sie die Publikation unter <http://www.bagso.de/publikationen.html> oder direkt auf der Seite der BAGSO herunterladen.

Die Weihnachtsgeschenke und die Neugier



Sie war unerbittlich, in dieser Beziehung war meine Mutter unerbittlich. Auch wenn sie sonst oft nachgab wenn ich etwas wollte - in dieser Hinsicht war sie unerbittlich. Es war die Zeit in meiner Kindheit, als ich bereits ahnte, dass nicht das Christkind die Geschenke zu Weihnachten bringt, sondern die Eltern diese Präsente irgendwann einkaufen und dann gemeinerweise verstecken. Und noch mehr gemeinerweise so, dass man sie als Kind so gut wie nicht finden kann.

Es war also die Zeit, als ich begann, nicht mehr so recht an das Christkind zu glauben, gleichzeitig rein vor-

sorglich prophylaktisch mir diesen Glauben beibehielt, denn was wäre, es gäbe das Christkind tatsächlich, wäre über meinen Unglauben verärgert und der Platz unter dem Weihnachtsbaum am Heiligen Abend leer bliebe? Sicher ist sicher.

In diesem Zwischenzustand hatte ich begonnen, meine Mutter zu fragen, was ich denn zu Weihnachten bekommen würde, vorsichtshalber hatte ich auch gefragt, was mir in das Christkind denn nun bald bringen würde. Und in eben dieser Hinsicht war meine Mutter unerbittlich. Sie ließ sich nicht auf irgendwelche Gespräche oder sogar Dis-

kussionen ein, sagte höchstens, es gäbe überhaupt nur dann Weihnachtsgeschenke für mich, wenn das Christkind davon überzeugt sei, ich sei das ganze Jahr über lieb gewesen.

Es war Vorweihnachtszeit. Mein Vater war auf der Arbeit, meine Mutter hatte eine Putzstelle und ich hatte Zeit und die beste Gelegenheit, bei uns in der Wohnung nach den für mich vorgesehenen Geschenken zu suchen. Das war gar nicht so einfach, wie es sich hier schreibt. Zwar war die Wohnung nicht groß, Versteckmöglichkeiten gab es jedoch bedauernswerterweise genug, erst recht genug Ver-





stecke aus der Sicht eines Kindes auf der Suche nach den Weihnachtsgeschenken. Aber irgendwann hatte ich es doch geschafft, im Kleiderschrank im Schlafzimmer hinter Wäschestapeln fand ich sie, die schon seit langem gewünschte Eisenbahn. Was für eine Freude! Ich würde zu Weihnachten die Eisenbahn bekommen, die ich mir schon so lange wünschte.

Allerdings musste ich dann für mich am Heiligen Abend feststellen, dass diese gewisse spannende Vorfreude, die sonst an diesem Tag herrschte, nicht da war. Ich hatte mir in meiner großen Neugierde diesen Teil der Freude selbst genommen.

Meine Mutter hatte meine Spionageaktion wohl bemerkt. Wahrscheinlich lag es daran, dass sie die Wäsche im Schrank immer sehr akribisch stapelte und sie wohl an leichten Veränderungen in ihrer Ordnung gemerkt hatte, dass ich das Versteck ausfindig gemacht hatte. Gesprochen hat sie mit mir darüber nie, und auch mein Vater hielt sich diesbezüglich zurück, aber als ich in den darauffolgenden Jahren bei den entsprechenden Gelegenheiten in der Wohnung suchte, wurde ich nicht mehr fündig. Weder im Wäsche-

schrank noch sonst wo und dabei hatte ich mir wirklich aller größte Mühe gegeben, die Verstecke ausfindig zu machen.

Erst später habe ich erfahren, dass meine Eltern die für mich vorgesehenen Weihnachtspräsente seit dieser Zeit bei einer Nachbarin deponierten.

Mein Großvater in der Wiescherhöfener Zechenkolonie war da schon pragmatischer. Zwar hat auch er mir nie gesagt, was ich von ihm bekommen würde - aber er hat mir immer wieder gerne einige Wochen vor dem Weihnachtsfest schon einmal den Karton gezeigt, der mein Geschenk enthielt.

Und so messerscharf wie die von mir im Fernsehen bewunderten Meisterdetektive schloss ich aus dem Foto auf der Verpackung, was sich darin befinden würde. Wenn sich auf der Abbildung ein Rennauto befand, das durch ein Kabel mit einer Fernbedienung verbunden war, würde wohl als das gleiche Auto in dem Karton sein.

Meine Frau erzählte mir vor kurzem eine Episode aus ihrer eigenen Kindheit. Eine Cousine hatte wohl erfahren, was meine Frau zum

Weihnachtsfest bekommen würde und sie fragte, ob sie ihr denn schon mal die Anfangsbuchstaben des Präsentes verraten sollte. Als meine Frau dies bejahte, erhielt sie den Gemeintipp, es sei eine „Wäschegarni“.

Meine Mutter war unbittlich, wenn es darum ging, schon bereits vor dem Weihnachtsfest zu sagen oder anzudeuten, was es als Geschenk geben würde. Bei mir selbst ist es heute so, dass ich die Geschenke für meine Frau ebenfalls so verstecke, dass sie sie (hoffentlich!) nicht finden kann, es fällt mir dann jedoch in der Vorweihnachtszeit immer sehr schwer, ihr nicht schon Andeutungen zu machen, was denn nun am Heiligen Abend unter dem Weihnachtsbaum auf sie warten wird.

Wahrscheinlich lässt mich hier mein Opa grüßen, denn mehr als einmal war ich schon versucht, meiner Frau zumindest schon mal die Verpackung ihres Geschenkes zu zeigen.

■ Jürgen Halbe

Bild unten links:

M. Großmann / pixelio.de

Bild unten links:

© Rainer Sturm / pixelio.de

Bild oben rechts:

© Petra Bork / pixelio.de

Ohren auf: Musikalische Reisen mit dem Klangkosmos 2019



Schon in der Bibel wird mehrfach aufgefordert: „Wer Ohren hat zu hören, der höre!“ Unser Ohr ist eines der wichtigsten und sensibelsten Sinnesorgane, kann zwischen zehn Oktaven unterscheiden, reagiert auf Schallwellen im Frequenzbereich zwischen 16 bis 20.000 Herz und lässt uns bis zu 400.000 Töne unterscheiden – inklusive der Richtung, aus der sie kommen. Einmal mehr lädt der Klangkosmos Weltmusik daher dazu ein – **jeweils um 18 Uhr in der Lutherkirche** - mit den Ohren auf Reisen zu gehen und in fremde, spannende, faszinierende und bis dato „ungehörte“ Klangwelten einzutauchen.

Es werden Abstecher nach Asien, Europa, Südamerika und in die schillernde Inselwelt des Indischen Ozeans gemacht. Starke Stimmen und außergewöhnliche Instrumente entführen in quirlige Städte und stille Bergwelten, Tradition verbindet sich mit Moderne, Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede in Spielweisen werden deutlich.

Die Konzerte von Januar bis März:

**15. Januar 2019:
Sahib Pashazade Duo
(Aserbaidschan)
Kraftvoller Mugham
aus dem Land des Feuers**

Mugham ist eine innovative Entwicklung uralter musikalischer Praxis, bei der Klang zur Steigerung des Bewusstseins genutzt wird. Die verwendeten Melodien sind relativ einfach und repetitiv und finden sich in Varianten im gesamten Nahen Osten, in Afrika und Zentralasien bei den eher nomadischen Stämmen. In den Städten entwickelte sich Mugham als „klassischer“ Musikstil, der akademisch gelehrt wird und sehr subtil konstruiert ist. So wird die Oktave in 84 Mikrotöne unterteilt, die eine ganz besondere Kraft entwickeln. Wichtig sind sowohl die zeitliche Koordination als auch die Phrasierung der Töne, die einem strengen Ablauf





folgen müssen. Der Mugham hat keine Zeitangaben, der Musiker muss ein Gefühl für die Länge der einzelnen Noten entwickeln.

Die beiden Musiker Sahib Pashazade und Kamran Karimov sind echte Meister ihres Fachs, im Klangkosmos präsentieren sie ein eindrucksvolles



volles Repertoire instrumentaler Mugham-Stücke.

19. Februar 2019:
Meikhâneh (Frankreich)
Folklore Imaginaire – neue Klangbilder

Der Begriff der „Imaginären Folklore“ wurde ursprünglich von Béla Bartók geprägt und dann in den 1960er-Jahren

zunächst von Jazz-Musikern in Frankreich aufgegriffen. Sie setzten dieses Konzept zur Öffnung des europäischen Jazz ein: neue Improvisationsmöglichkeiten sollten erschlossen werden, die dennoch vertraut klingen und entfernt an Volkslieder und alte Tänze erinnern.

Rund 30 Jahre später entdeckte dann die neu entstandene Weltmusik-Szene die Folklore Imaginaire für sich.

Die Stücke des Ensembles Meikhâneh werden von Fantasie, Improvisationen und traditionellen Musiken aus Europa, der Mongolei und dem Iran gespeist. Fesselnde Stimmen tragen die Kraft europäischer Gesangstraditionen, luftige Melodien fliegen mit Leichtigkeit über weites Land und der mongolische Obertongesang verleiht eine spirituelle Tiefe. Man hört Klänge, die an asiatische und andalusische Steppen erinnern, treibende Rhythmen der Perkussion atmen uralte persische Traditionen.

19. März 2019:
Bassem Hawar & Albrecht Maurer (Deutschland)
Crossover Bagdad – Köln: Ein Streichkonzert der besonderen Art

Der Geiger und Komponist

Albrecht Maurer studierte Violine an der Musikhochschule Köln und ist einer der namhaftesten Interpreten mittelalterlicher Musik. Aber auch im Bereich Neuer Musik und experimentellem Musiktheater ist er versiert, sammelte zahlreiche Erfahrungen durch die intensive Zusammenarbeit mit mehreren Komponisten aus der Schule Mauricio Kagels. Maurer lässt sich nicht festlegen, arbeitet mit internationalen Musikern verschiedener Genres und Ensembles zusammen und konzertiert weltweit.

Bassem Hawar studierte am Konservatorium in Bagdad die irakische Spießgeige Djoze (was so viel wie „Nuss“ bedeutet) und spielte danach im staatlichen Sinfonieorchester und mit verschiedenen anderen Ensembles. Seit 2000 lebt er in Deutschland und ist sowohl solistisch wie mit zahlreichen Gruppen unterschiedlichster Musikrichtungen (klassisch-irakisch, europäisch-mittelalterlich, Flamenco, Jazz) unterwegs. Hawar baut seine Instrumente selbst, seine eigens entwickelte Djoze ist sowohl in der arabischen als auch der europäischen Musik einsetzbar.

■ Meike Richter
Kulturbüro

Ein Literaturkreis stellt sich vor:



Wir sind Personen, die Freude an Büchern haben und sich gern darüber austauschen. Wir treffen uns jeweils am ersten Donnerstag des Monats um 10:30 Uhr in der Zentralbibliothek.

Wir führen regelmäßig Gespräche und Diskussionen über die Inhalte der Bücher und über die Autoren.

Ins Leben gerufen wurde der Kreis vom Amt für Soziale Integration. Die ursprüngliche Leiterin hat den Kreis viele Jahre geführt und für die Teilnehmer/innen anregend gestaltet. Leider musste sie sich vor etwa zwei Jahren aus gesundheitlichen Gründen zurückziehen.

Die Teilnehmer/innen haben daraufhin beschlossen, den Kreis in Eigenverantwortung fortzuführen. Aus der Runde können Buchvorschläge eingebracht werden. Interessierte lesen das Buch, stellen es bei einem der nächsten Treffen der Gruppe vor und laden zur Diskussion ein. Moderator der Gruppe ist Harald Stutterheim.

Im Lauf des Jahres 2018 wurden u.a. folgende Autoren vorgestellt: Heinrich Böll, Günter Grass, Daniel Kehlmann, Zadie Smith, Helen Macdonald, in früheren Jahren z.B. Kazuo Ishiguro (Nobelpreisträger des Jahres 2017), Juli Zeh, Christoph Ransmayr u.a.. Für

2019 haben wir uns einiges vorgenommen, u.a. werden wir das Fontane-Jahr würdigen. Literaturgeschichtlich interessante Klassiker und aktuelle Werke aus den Bestsellerlisten werden in jedem Fall dabei sein.

Wir sind offen für weitere Literaturbegeisterte und Leseratten. Wenn Sie Bücher lieben, sind Sie uns herzlich willkommen.

Es entstehen keine Kosten, oder andere Verpflichtungen. Nähere Informationen erteilt Harald Stutterheim unter der Rufnummer: 02381 3048825

Bild oben:
© sissy / pixelio.de



„Zum Fliegen ist man nie zu alt...“

41. Seniorenflugtag in Hamm



„Wenn ältere Leute sich versammeln in großer Zahl am Norden-Damm, dann Ihr Lieben – zweifelsohne – Seniorenflugtag ist in Hamm...“

Mit diesem selbstverfassten Gedicht begrüßte 2003 der damalige Bezirksvorsteher Günter Bachtrop die Teilnehmerinnen und Teilnehmer



des Seniorenflugtages. 15 Jahre ist dies nun her und noch immer aktuell. Am 29. September 2018 hieß es nun zum 41. Mal „Seniorenflugtag ist in Hamm“. 100 Seniorinnen und Senioren durften bei herrlichem Sonnenschein in die Lüfte steigen. Darunter auch viele Erstflieger. Für diese ein unvergessliches Erlebnis.

Gegen 13 Uhr eröffnete Bürgermeisterin Ulrike Wäsche dieses „Event“ und nahm nach Grußworten von Walter Oppenheim, Vorsitzender des Luftsportclubs und Erzina Brennecke, Bezirksvorsteherin des Stadtbezirks Hamm-Heessen, die Ältestenehrung vor.

Führten die Damen seit Jahren die „Riege der ältesten mitfliegenden Seniorinnen und Senioren“ an, war es in diesem Jahr anders. Mit 95 Jahren wagte sich, zu Beginn noch etwas nervös, Heinrich Dubbi als Ältester mit Bürgermeisterin Ulrike Wäsche in die Luft. Für ihn war es der erste Flug nach 30 Jahren. Die älteste Teilnehmerin war mit 93 Jahren Maria Hilbig. Sie flog zum zweiten Mal mit und freute sich zudem sehr über die Ehrung, zu der beide eine Urkunde und einen Blumenstrauß erhielten.

Auch für die „Wiederholungsfieger“ gab es Grund zur Freude. Die Flugroute war in diesem Jahr eine andere. Gestartet wurde in Richtung Uentropener GuD-Kraftwerk, weiter in Richtung Dolberg, über Heessen und dann zurück zum Flugplatz. Mehr als 40mal starteten die Piloten in ihren Sportflugzeugen. Besonders mutig waren einige Seniorinnen und Seni-

oren, die allein in einem Ultraleichtflugzeug mitflogen.

Die Faszination des Fliegens war enorm und das Erstaunen groß über das viele Grün und die Veränderungen, die es in diesen Teilen des Stadtgebietes in den letzten Jahren gab. Daher war es nicht verwunderlich, dass bei einer anschließenden Tasse Kaffee oder Tee und einem Stück Kuchen über das Erlebte noch ausgiebig berichtet wurde. Rundherum war dieser Nachmittag eine gelungene und wirklich schöne Sache.

Heinrich Dubbi sagte: „Zum Fliegen ist man nie zu alt“. Wie recht er doch hat. In diesem Sinne heißt es hoffentlich wieder in zwei Jahren: „Einmal in die Luft gehen und die Stadt Hamm von oben sehen“.

Mein besonderer Dank gilt zum Schluss noch den Piloten und Verantwortlichen des Luftsportclubs, den Sanitätern des Deutschen Roten Kreuzes, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Pizzeria am Flugplatz sowie meinen Kolleginnen und Kollegen der Altenhilfe und Fachstelle für Behinderte, die diese Veranstaltung ermöglicht haben.

■ Petra Rasche

Jahresausflug des Offenen Senioren- frühstücks Werries



Bei schönstem Ausflugswetter startete der voll besetzte Bus mit gut gelaunten Passagieren am 11. Oktober um 13 Uhr vom Erlöserzentrum, Braamer Str. in Richtung Dortmund.

Der erste Halt war am Dortmunder U, wo uns die Stadtführerin erwartete. Das



Dortmunder U ist ein unter Denkmalschutz stehendes, ehemaliges Gebäude der Union-Brauerei und ein Symbol für den Wandel der Metropole Ruhr. Es wurde zu einem Zentrum für Kunst und Kreativität umgebaut und im Mai 2010 als Teil des Europäischen Kulturhauptstadtjahres „Ruhr“ wieder eröffnet. Wir konnten bis

ins 7. Stockwerk mit dem Aufzug fahren und einige mutige und rüstige Senioren haben auch noch die letzte lange Treppe zur Dachterrasse geschafft. Dort hatte man einen schönen Ausblick über Dortmund.

Anschließend begann die eigentliche Stadtrundfahrt, die uns eher in die Außenbereiche von Dortmund brachte. Viele kennen die Innenstadt und den Westfalenpark, sodass diese Route neu und interessant war. Zunächst ging es Richtung Hafen, dem größten Kanalhafen Europas. Außer Güterumschlagsplatz ist er auch Ausgangspunkt für Ausflugsfahrten, z. B. mit der Santa Monica, die ja auch vielen Hammern bekannt ist. Ein weiteres Ziel war die Technische Universität Dortmund. Der Campus ist so groß, dass er wie eine eigene Stadt scheint. Etwas Besonderes ist dort die H-Bahn, eine vollautomatisch gesteuerte Hängebahn, die einzelne Institute auf schnellem Weg verbindet.

Danach kamen wir an alten Zechananlagen vorbei, die heute Industriedenkmäler sind und an die Geschichte des Ruhrgebietes erinnern. Auch der Phönixsee durfte bei unserer Rundfahrt nicht

fehlen, den meisten noch unbekannt. Dieser See wurde vor einigen Jahren künstlich auf einer Industriebrache angelegt und dient als Naherholungsgebiet.

Nachdem wir uns dann von unserer engagierten Stadtführerin, die wegen der vielen Baustellen auch improvisieren musste, aber trotzdem eine sehr schöne Route ausgewählt hatte, verabschiedet hatten, fuhren wir dann zum Westfalenpark. Im Café Durchblick waren für uns die Tische mit leckerem Kuchen und Kaffee gedeckt. Das Café macht seinem Namen alle Ehre! Durch eine riesige Fensterfront hat man wirklich Durchblick über die Außenterrasse zum Park. Nach ausgiebiger Stärkung konnten wir über die Terrasse direkt in den Park gelangen. Die Temperaturen sommerlich, die Bäume und Sträucher schon herbstlich gefärbt, Flamingos und Gänse auf dem Teich, so genossen wir die Zeit bis zur Abfahrt des Busses um 17 Uhr.

Wir erlebten einen schönen und interessanten Nachmittag und sind alle wieder wohlbehalten in Hamm angekommen.

■ Waltraud Disse



Die Geschenkidee – unsere Wertgutscheine



www.maximare.com

Seniorenkino wird CinemaxX FilmCafé



CinemaxX FilmCafé – das bedeutet Kaffee-, Kuchen- und Filmgenuss!

Ab dem 13. Januar 2019 heißt es für alle Liebhaberinnen und Liebhaber eines besonders gemütlichen Kinobesuchs: Auf zum FilmCafé! Wie das Seniorenkino, das im Rahmen des Betreiberwechsels in FilmCafé umbenannt wird, wird auch das FilmCafé in Kooperation mit dem Amt für Soziale Integration durchgeführt.

Jeden zweiten Sonntag im Monat gibt es beim CinemaxX FilmCafé einen brandneuen Film, garniert mit fröhlichen Gesprächen zwischen den Besuchern sowie Kaffee und Kuchen inklusive!

Das CinemaxX FilmCafé gibt es in vielen CinemaxX Kinos und somit wird der Name entsprechend angepasst. Neben der Namensänderung von Seniorenkino in FilmCafé ändert sich an dem Angebot nur der Preis: Der bisherige Preis von 6,75 Euro wird mit dem Start am 13. Januar 2019 nur noch 6,00 Euro betragen.

Die Vier Wege zum Kinoticket

■ **An der Kino-Ticketkasse:** Zu den regulären Kassenöffnungszeiten können Kino-

tickets für das FilmCafé im CinemaxX Hamm gekauft werden. Die Mitarbeiter vor Ort stehen gern für Beratung und Fragen zur Verfügung. Die Kinokassen sind wie folgt geöffnet:

Mo – Do, 13.30 – 21.00 Uhr
Fr, 13:30 – 23.30 Uhr
Sa, 11.30 – 23.30 Uhr
So, 10.30 – 21 Uhr

■ Ticketautomat im Kino:

Wer gerne einen Überblick über den Saalplan und Termine haben möchte oder sich nicht an der Ticketkasse anstellen möchte, kann die Tickets für das FilmCafé bargeldlos am Ticketautomaten per EC-Karte (Keine Kreditkarte!) zu den regulären Kassenöffnungszeiten kaufen.

■ Telefonische Ticketreservierung:

Die FilmCafé Tickets können vorab auch telefonisch reserviert werden.

Dies geht täglich von **10–21 Uhr** unter der CinemaxX Reservierungshotline **040 80806969**. Das hauseigene CinemaxX Service-Team berät Sie gerne. Es fallen lediglich die Kosten für eine Verbindung in das deutsche Festnetz an, die Kosten aus dem Mobilfunknetz können abweichen; 0,70 € Aufschlag / Ticket.

Die online reservierten Tickets müssen bis 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn an der Kinokasse abgeholt und bezahlt werden.

■ CinemaxX Online-Tickets:

Tickets für das FilmCafé können aber auch im Internet gekauft oder reserviert werden. Die Seite heißt:

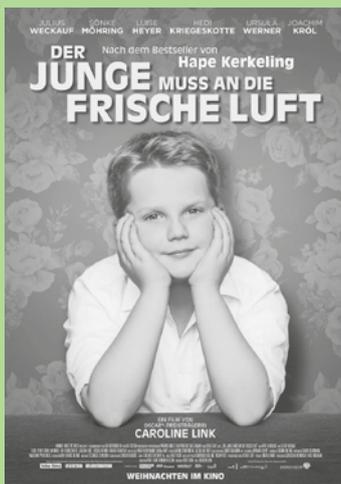
www.cinemaxx.de/filmcafe

Besonders bequem kann so von zu Hause ein Ticketkauf oder eine Reservierung für das FilmCafé, aber natürlich auch für alle aktuellen Kinofilme, erfolgen.

Die online gekauften Tickets können mit dem **heimischen Drucker** ausgedruckt und dann im Kino am Einlass vorgezeigt werden. Ein Anstellen an die Kinokasse ist nicht mehr nötig.

Wer keinen Drucker hat oder Papier sparen möchte, kann sich das Kinoticket im Anschluss an den Kauf **per Email auf das Handy** senden lassen und es mit dem Mobiltelefon im Kino vorzeigen.

Die online reservierten Tickets müssen bis 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn an der Kinokasse abgeholt und bezahlt werden.



13. Januar 2019

Der Junge muss an die frische Luft

Wuppertal 1972: Der kleine Hans-Peter (Julius Weckauf) ist zwar etwas pummelig, doch mit seinem Charme unterhält er seine ganze Umgebung. Besonders Mutter Margret (Luise Heyer) bringt der Junge gerne und oft zum Lachen. Doch auch die Kundschaft im Laden seiner Oma Anne (Hedi Kriegesgott) kommt regelmäßig in den Genuss seiner Auftritte.

Als seine Mutter nach einer Operation jeden Geruchs- und Geschmackssinn verliert, kippt jedoch die Stimmung in der Familie. Doch Hans-Peter wäre nicht Hans-Peter, wenn er sich dadurch entmutigen ließe: Entschlossen arbeitet er an der Perfektion seines Talents, um seinen Eltern das Lachen zurückzubringen.

10. Februar 2019

Plötzlich Familie

Pete (Mark Wahlberg) und Ellie (Rose Byrne) entschließen sich, endlich eine eigene Familie zu gründen, und beschäftigen sich deshalb erstmalig mit dem Thema Adoption. Als sie ein Geschwister-Trio, darunter auch die fünfzehnjährige rebellische Lizzy (Isa-



bela Moner), kennenlernen, ist es um die beiden endgültig geschehen. Über Nacht werden Pete und Ellie zusammen mit Lizzy und ihren süßen Geschwistern Juan und Lita zu einer echten Großfamilie.

Eine hinreißende und berührende Geschichte, die uns zeigt, dass das Leben unvorhersehbar und unvernünftig ist.

10. März 2019

Mia und der weiße Löwe

Mia (Daniah de Villiers) ist zehn, als sie mit ihren Eltern John (Langley Kirkwood) und Alice (Mélanie Laurent) aus London nach Südafrika umzieht, wo sie fortan eine Löwenzucht führen sollen. Doch Mia kann sich mit dem Leben in Afrika nicht anfreunden. Das ändert sich erst, als ihr Vater ihr den weißen Löwen Charlie anvertraut, der auf der Großkatzenfarm ihrer Eltern zur Welt gekommen ist. Als sie von den Plänen ihres Vaters Wind kriegt, der Charlie verkaufen möchte, entschließt sich Mia, mit ihrem Freund quer durch das Land in ein Schutzreservat zu fliehen.

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



Anzeige

Urlaub mit dem Deutschen Roten Kreuz



Mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Hamm e.V. (DRK), fahren Ältere und Menschen mit leichtem Handicap sicher und bequem in die Ferien. Das Reiseangebot beginnt mit der Auswahl des Reisezieles. Hier berät die Mitarbeiterin des DRK den an einer Reise Interessierten, damit es zu den Wünschen und den individuellen Voraussetzungen des Reisenden passt.

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

Für alle Reisen gilt der besondere Service, den das DRK bietet. Ob bei Flugreisen oder Reisen in Deutschland, immer werden die Gäste mit ihrem Gepäck von zu Hause abgeholt und sehen ihr Gepäck erst in ihrem Zimmer wieder. Bei einem Flug kümmert sich die Begleiterin, die während der Reise vom Anfang bis zum Ende dabei ist, um das Gepäck und das Einchecken. Sie hilft auch während des Aufenthalts bei

allen Fragen weiter, organisiert natürlich auch Ausflüge u.s.w...

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

Die Reisen haben eine kleine Gruppenstärke von max. 20 Gästen, so dass wirklich eine angenehme Atmosphäre entsteht und keine Gruppen in der Gruppe. Alle Reisen stehen unter dem Motto: Im Urlaub Gemeinschaft erleben, mit anderen ins Gespräch kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne und erholsame Tage in komfortablen, Senioren gerechten Hotels erleben.

Das verleiht auch wieder Kraft den Alltag zu bewältigen. So ein Urlaub kann ebenfalls dazu beitragen, die eigene Aufnahmefähigkeit und die Bereitschaft zu verbessern und sich dem Leben und seinen Mitmenschen wieder zu öffnen.

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

Unsere Reisen im Jahr 2019

04.05.2019 bis 14.05.2019
Puerto de la Cruz
Teneriffa

19.06.2019 bis 29.06.2019
Bischofsgrün
Fichtelgebirge

23.06.2019 bis 05.07.2019
Grömitz
Ostsee

30.06.2019 bis 12.07.2019
Bad Kissingen
Rhön

28.07.2019 bis 09.08.2019
Bad Salzuflen
Teutoburger Wald

04.08.2019 bis 11.08.2019
Gotha
Thüringer Wald

01.09.2019 bis 13.09.2019
Grömitz
Ostsee

01.10.2019 bis 13.10.2019
Salou
Costa Dorada

22.12.2019 bis 05.01.2020
Bad Pyrmont
Teutoburger Wald

Weitere Informationen erhalten Sie beim Deutschen Roten Kreuz unter der Rufnummer 02381 87 68428



Wohlfühlen ist einfach.



sparkasse-hamm.de

Wenn sich liebe Menschen
um einen herum befinden.
Wir freuen uns auch immer
über Ihren Besuch.

Eine schöne Weihnachts-
zeit wünscht Ihre Sparkasse
Hamm.

 Sparkasse
Hamm

Anzeige

SILESIA Pflege- und Betreuungsdienste GmbH



SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH

Im eigenen Zuhause sicher und rund um die Uhr durch fürsorgliche Pflegehilfskräfte versorgt zu werden, das ist seit Jahren die Aufgabe der Mitarbeiter der SILESIA Pflege- und Betreuungsdienste GmbH in Hammberge.

Als attraktive Alternative zum Pflegeheim können unsere Patienten durch die Rundum-Betreuung im eigenen Heim in ihrem gewohnten Umfeld bleiben und die nötige Sicherheit und Selbstbestimmtheit behalten. Angehörige werden auf diese Weise erheblich entlastet, sodass die gemeinsame Zeit in der Familie an enormer Qualität gewinnt und frei nach Wünschen gestaltet werden kann. Viele glückliche und zufriedene Seni-

oren in ganz Deutschland haben diesen Dienst bereits in Anspruch genommen. Das Team um Frau Lange-Pasternak kümmert sich sorgfältig und individuell um jeden Patienten und die freundlichen Pflegehilfskräfte.

Wir sind keine Vermittlungsagentur, sondern ein anerkannter deutscher Pflegedienst. Unsere Pflegehilfskräfte werden individuell und intensiv durch unsere Pflegedienstleitungen und Pflegefachkräfte eingearbeitet und geschult. Somit sichern wir unseren hohen Qualitätsanspruch der Leistungen vor Ort bei unseren Patienten.

Unsere Pflegehilfskräfte sprechen alle deutsch, sind bei uns sozialversicherungspflichtig angestellt und unterliegen

demzufolge der deutschen Gesetzgebung. Somit bietet die SILESIA Pflege- und Betreuungsdienste GmbH ihren Kunden eine absolute Rechtssicherheit.

Die Pflegedienstleitung Frau Guzy dient als kompetente Ansprechpartnerin rund um das Thema Ambulante Pflege im eigenen Zuhause. Durch ihre langjährigen Erfahrungen und die Freude am Pflegen sind hilfebedürftige Senioren bei SILESIA in den besten Händen.

Der Pflege- und Betreuungsdienst SILESIA hat sich zur Aufgabe gemacht, Senioren und hilfebedürftigen Menschen das Leben weiterhin lebenswert und glücklich zu gestalten und auf die persönlichen gesundheitlichen Bedürfnisse jedes einzelnen einzugehen und durch kompetente Pflege zu helfen.

Für eine kostenlose und unverbindliche Beratung sowie detaillierte Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

SILESIA Pflege- und
Betreuungsdienste GmbH
Werler Straße 333
59069 Hamm
Tel. 0 23 81 877 30 - 10
info@silesia-pflege.de
www.silesia-pflege-
betreuung.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

Zuhause am Burghügel Mark

Endlich gut sitzende Prothesen!



Budde & Mattsson
ZAHNARZTPRAXIS



Sehr schonendes neues Zahnimplantat-System bei schmalen 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



Ev. Altenhilfezentrum St. Victor

An den Kirchen 2
59077 Hamm-Heringen
Tel. (02381) 30311-0
Fax (02381) 30311-118
azsv-hamm@perthes-stiftung.de

Perthes-Haus

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



www.perthes-stiftung.de
EVANGELISCHE
PERTHES-STIFTUNG v.
menschennah

– Kompetenz in Sachen Pflege –

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



(((WACHDIENST))) NOTRUFZENTRALE (((HAUSNOTRUF)))

Rupprecht Alarmruf-Wachzentrale GmbH

Philipp-Reis-Str. 6 · 59065 Hamm · Tel.: 02381 – 67 50 55 · Fax: 02381 – 48 03 82
 info@awz-rupprecht.de · www.rupprecht-wachdienst.de



Altenwohn- & Pflegeheim
 St. Vinzenz-Vorsterhausen
 Hamm

Anlässlich des Jubiläumsjahres „100 Jahre Caritas Hamm“ haben sich das Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen und das Caritas Familienforum mit der Geschichte des Geländes Vorsterhausen und der dort befindlichen Einrichtungen beschäftigt. In diesem Rahmen wurde auch das Schicksal von Sinti-Kindern während des Nationalsozialismus thematisiert, die am 09. März 1943 aus dem damaligen Kinderheim Vorsterhausen nach Auschwitz deportiert wurden.

In Erinnerung an diese Kinder und mit dem Blick auf die Bedrohungen und Folgen von Ausgrenzung jeder Art, findet am Samstag, 09. März 2019 um 11:00 Uhr auf dem Gelände Im Josefswinkel 2, eine Gedenkfeier statt. Nach einer Andacht und der Enthüllung eines Gedenksteines laden die Initiatoren alle interessierten Bürgerinnen und Bürger der Stadt zu einem Gedankenaustausch zum Thema Ausgrenzung – gestern und heute herzlich in das Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen ein.

Mareike Hoffmann
 Sozialdienst
 Altenwohn- und Pflegeheim
 St. Vinzenz-Vorsterhausen



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



**MEIN MÄRCHENHAFTER
 SENIORENSERVICE**

honig & blau
 RAUMMANUFAKTUR

honig&blau GmbH
 Caldenhofer Weg 79–81, 59063 Hamm

Tel.: 02381 48997-00
 info@honigundblau.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
 Mo.–Do.: 8:00 Uhr–18:00 Uhr
 Fr.: 8:00 Uhr–14:00 Uhr

www.honigundblau.de

Häusliche Pflege

Häusliche Krankenpflege -
Von allen Kassen zugelassen!

APO CARE
Häusliche Krankenpflege e.V.

An der Barbaraklinik I
59073 Hamm

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

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

24 h -
Wir sind immer für Sie da!

Info -
zum Nulltarif
08 00 / 0 85 61 85



Marsha's Hauswichtel Service



für Ihre fachkundige Hilfe im Haushalt, privat & gewerblich.

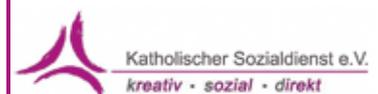
Tel. 0 23 85/ 47 447 52

GRAWE
Reinigungsmittel

Ihr Partner für Hygiene und Sauberkeit.

Reinigungsmittel
Hygienepapiere
Desinfektionsmittel
Waschmittel
Pflegemittel
Reinigungsgeräte

GRÄWE GmbH & Co. KG
Tel. (0 23 73) 6 46 99
Fax. (0 23 73) 60 08 88
www.graewe-reinigungsmittel.de

- Wollen Sie vorsorgen?
- Zum Beispiel mit einer Vorsorgevollmacht, mit einer Patienten- oder Betreuungsverfügung?
- 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

»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

Körperbezogene Pflege
Behandlungspflege
Hilfen bei der Haushaltsführung

AKM
Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH
Oberster Kamp 9a | 59069 Hamm
www.akmgbh.de

Zulassung bei allen Kranken- und Pflegekassen seit 1995





- 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

Diakonische Stiftung Wittekindshof Ritterstr. 28 | 59065 Hamm | Telefon (02381) 3 07 47-0 | www.wittekindshof.de/hamm



Wohnen, Austausch und Begegnung

- Angebote für Menschen mit Behinderungen
- Wohnen (ambulant / stationär)
- Freizeitgestaltung
- Erwachsenenbildung
- Unterstützung für Familien
- Hilfen für Kinder und Jugendliche



WIR DIENEN IHRER LEBENSQUALITÄT.

Herzlich Willkommen in unseren Senioren-Residenzen in Hamm



Wir bieten den uns anvertrauten Senioren

- vollstationäre Pflege und Betreuung
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Pflege dementiell erkrankter Menschen
- Betreutes Wohnen
- in unserer Residenz „Am Museum“
neurologische Pflege von Wachkoma-Patienten

Aktiv Leben in der Residenz

Unsere Bewohner können vielfältige Betreuungsangebote nutzen sowie an Ausflügen und jahreszeitlichen Festen und Feiern teilnehmen.

Gerne beraten wir Sie in einem persönliche Gespräch.

Senioren-Residenz „Am Kurpark“
Ostenallee 84 · 59071 Hamm
Tel. 02381 9055-0 · hamm@alloheim.de

Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“
Friedrichstr. 25-27 · 59065 Hamm
Tel. 02381 9736-0 · hamm-friedrichstrasse@alloheim.de

Senioren-Residenz „Am Schillerplatz“
Am Schillerplatz 5 · 59064 Hamm
Tel. 02381 9985-0 · hamm-schillerplatz@alloheim.de

www.alloheim.de

Anzeige

Märchenhafter Seniorenservice



Es war einmal, vor nicht allzu langer Zeit, da lebte in Hamm eine liebenswerte ältere Dame, die jeder nur Oma Anne nannte.

An einem kalten Novemberabend saß Oma Anne in ihrer Wohnung mit den verblichenen Tapeten und der vergilbten Decke. Sie saß in ihrem blauen Ohrensessel, trank eine Tasse Tee mit Honig, während sie gedankenverloren in der Zeitung blätterte und die Spielabende mit ihren Freundinnen vermisste. Aber in ihre dunkle Wohnung mochte sie nun wirklich keine Gäste mehr einladen.

Da fiel ihr eine Werbeanzeige ins Auge: Ein Malerbetrieb mit ungewöhnlichem Namen bewarb dort einen „Märchenhaften Seniorenservice“. Kurzerhand griff Oma Anne zum Telefon und freute sich über die freundliche Stimme, die sie begrüßte.

„Herzlichen willkommen bei honig & blau, Karsten Homann. Was kann ich für Sie tun?“

Oma Anne erzählte von ihrer tristen Wohnung, den schmerzlich vermissten Spieltreffen und ihren Wünschen nach frischem Wind in den eigenen vier Wänden. Herr

Homann hörte aufmerksam zu, hakte hier und da nach, und hatte bereits erste Ideen. So vereinbarten sie einen Termin und gleich ein paar Tage später sah er sich die Wohnung persönlich an. Ein hübsches Paket an Farb- und Tapetenmuster hatte Herr Homann auch direkt dabei.

Oma Anne fühlte sich gut beraten und entschied sich schnell, so dass auch bald ein Kostenvoranschlag erstellt werden konnte. Darin war alles wie besprochen aufgeführt: Nicht nur die Kosten für das Material und den geschätzten Arbeitsaufwand, sondern auch der von Oma Anne gewünschte Service rund um die Renovierung: Teppich einrollen, Gardinen abnehmen und Schränke rücken traute sich Oma Hilde nämlich selbst nicht mehr zu.

Und dann war es soweit! Pünktlich wie beauftragt erschien das Malerteam und werkelte drauf los, als wären die Heinzelmännchen höchst persönlich zugegen. Behutsam wurde alles ordentlich eingepackt, beiseite geräumt und abgedeckt.

Schnell und in hoher handwerklicher Qualität wurden Decken und Wände in fro-

hen Farben gekleidet und ebenso schnell war alles wieder an seinem Platz, selbst die Familienfotos.

Zufrieden und überglücklich wusste Oma Anne ihre Freude gar nicht in Worte zu fassen und reichte den fleißigen Handwerkern stattdessen zum Dank ein paar selbst gebackene Kekse.

Als ein paar Tage später ihre Freundinnen beim neu einberufenen Spielabend ihre schöne helle Wohnung bestaunten, holte sie wie zum Beweis die Rechnung hervor: Es war kein Märchen! Alles war genau wie zuvor vereinbart ausgeführt worden und auch der Preis stimmte auf den Cent genau.

An diesem Abend strahlten sowohl die Wohnung als auch Oma Anne und ihre Freundinnen um die Wette.

Und wenn ihnen der Eierlikör nicht ausgegangen ist, dann strahlen sie noch heute

Honig & blau

Ansprechpartner:
Karsten Homann
Caldenhofer Weg 79-81
59073 Hamm

info@honigundblau.de
02381 4899700

Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

13.01.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, CinemaxX FilmCafé (Seniorenkino),
Vorverkauf ab 03.01.19 beim CinemaxX, Gebühr: 6 €

13.01.2019

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

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

16.01.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

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

10.02.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, CinemaxX FilmCafé (Seniorenkino),
Vorverkauf ab 31.01.19 beim CinemaxX, Gebühr: 6 €

20.02.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

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

24.02.2019

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Karnevalseniorentanz im Kulturrevier Radbod (Veran-
staltungshalle), Einlass ab 14.30 Uhr, Musik mit Hans

10.03.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, CinemaxX FilmCafé (Seniorenkino),
Vorverkauf ab 28.02.19 beim CinemaxX, Gebühr: 6 €

17.03.2019

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

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

20.03.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

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

Hamm-Mitte

01.01.2019

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

8 – 9 Uhr, Frühstück, Kosten: 2,80 €, Tägliche Angebote - An-
meldung erforderlich unter 02381 9736-571, Herr Barmführer

01.01.2019

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

12 – 13 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 4,20 €, Tägliche Angebote -
Anmeldung erforderlich unter 02381 9736-571, Herr Barmführer

01.01.2019

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich, Angebot für Senioren in
der Nachbarschaft laut Speiseplan, Kosten: 4,90 €

01.01.2019 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	ab 15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen) EG Bistro, 1 Tasse Kaffee + 1 Stück Torte 2,50 €
01.01.2019 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	18 – 19 Uhr, Abendmahlzeit, Kosten: 3,90 €, Tägliche Angebote - Anmeldung erforderlich unter 02381 9736-571, Herr Barmführer
02.01.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	Öffnungszeiten Café: Mo - Mi 8 – 17 Uhr, Fr 8 – 13 Uhr, Do interne Veranstaltungen, Sa und So Sonderveranstaltungen
02.01.2019 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27	14.30 Uhr, Offenes Strickcafé im Bistro – Angebot für Jung und Alt - (Bitte eigene Wolle, Strick- u. Häkelnadeln mitbringen) weiterhin jeden 1., 2. und 4. Mittwoch im Monat, Ansprechpartnerin: Frau Igbede, Tel.: 02381 9736-374
03.01.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum	19 Uhr, Abstinenzforum (weiterhin jeden 1. Donnerstag i.M.)
04.01.2019 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.30 Uhr, Neujahrsbegrüßung durch die Schornsteinfeger
07.01.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum	14.30 Uhr, Offener Stricktreff, Café (weiterhin jeden Montag)
07.01.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum	ab 15 Uhr, Mobiler Einkaufswagen, Einkaufsfahrdienst, Anmeldung: 02381 91585101 (weiterhin jeden Montag)
07.01.2019 AWO	15 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Osten- wall 40 (weiterhin jeden Montag)
07.01.2019 Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V. und Kontaktbüro-Pflegeselbst- hilfe, Alter Uentroper Weg 24	17 – 19 Uhr, Gesprächskreis für Hochschulangehörige: Menschen mit Demenz, Treffpunkt Marker Allee 76-78, Ansprechpartner: Prof. Dr. Gregor Hohenberg, Tel.: 02381 8768859
08.01.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	9 - 10 Uhr und 10 – 11 Uhr, Sportkurs, Informationen: Frau Matzka (Stadtsporthund), Tel.: 15155 (weiterhin jeden Dienstag)
08.01.2019 Hansa Pflegezentr. im Medicum, Tagespflege, Südstraße 18	9 Uhr, Offenes Frühstück, Beitrag: 3 €, Anmeldung erforderlich, Tel.: 02381 97222903 (weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat)
08.01.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Offene Sprechstunde für Senioren, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
08.01.2019 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16 Uhr, Liederrunde im WBE (weiterhin jeden Dienstag)

10.01.2019

Stadtteilzentrum FeidikForum
Feidikstr. 27

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

10.01.2019

Stadtteilzentrum FeidikForum
Feidikstr. 27

19 – 21 Uhr, Beratung für Menschen mit Sehbehinderung, Gesprächspartner Jens Grikschat, Tel.: 02381 91585101 ab 18 Uhr (weiterhin jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)

14.01.2019

Tanzkreis der kfd Liebfrauen
Gemeindezentrum Liebfrauen

15 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann (nächster Termin: 21.01.)

15.01.2019

Stadtteilzentrum FeidikForum
Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Handy-/Laptopsprechstunde (weiterhin jeden 1. und 3. Di. i.M.) um Anmeldung wird gebeten, Tel.: 02381 9 1585 10

15.01.2019

Stadtteilzentrum FeidikForum
Feidikstr. 27

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

16.01.2019

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

15 Uhr, MS-Gruppe, Treff und Spielnachmittag, Ansprechpartnerin: Frau Igbede, Tel.: 02381 9736-374 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

17.01.2019

Seniorenzentrum An St. Agnes
Nordenwall 22 D

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

21.01.2019

Tanzkreis der kfd Liebfrauen
Gemeindezentrum Liebfrauen

15 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann (weiterhin 14tägig)

22.01.2019

VdK - OV Süden / Mitte

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

23.01.2019

Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V.,
Ostenallee 122

17 – 20 Uhr, Kurs Basisqualifizierung (nach der Anerkennungs- u. Förderungsverordnung) zur Begleitung von Senioren und Menschen mit Demenz, Treffpunkt Bahnhofstraße 5, 3. Etage (Gebäude Deutsche Bank), Anmeldung erforderlich, Tel.: 02381 8768859 (weiterhin jeden Mittwoch in der Zeit 23.01. – 10.04.2019)

24.01.2019

Stadtteilzentrum FeidikForum
Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Tanztee, (Kein Fahrdienst), Beitrag: 3 € (weiterhin jeden 4. Donnerstag im Monat)

25.01.2019

Stadtteilzentrum FeidikForum
Feidikstr. 27

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

28.01.2019

Seniorenzentrum An St. Agnes
Nordenwall 22 D

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €

<p>01.02.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27</p>	<p>12.30 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3,50 €, um Anmeldung wird gebeten, Tel.: 02381 91585101 (weiterhin jeden 1. Freitag im Monat)</p>
<p>02.02.2019 Alzheimer Gesellschaft Hamm e. V., Ostenallee 122</p>	<p>10 – 13 Uhr, Kurs Jugendliche begleiten Menschen mit Demenz, Treffpunkt Bahnhofstraße 5, 3. Etg. (Gebäude Deutsche Bank), Anmeldung erforderlich, Tel.: 02381 8768859 (weiterhin jeden Samstag in der Zeit 02.02. – 04.03.2019)</p>
<p>08.02.2019 Malteser Tagestreff MalTa Hamm Nordenwall 5</p>	<p>18.30 Uhr, Demenz und Ernährung, Referentin: Ilona Schäfer, Gebühr: 35 € (Mindestteilnehmer: 8)</p>
<p>12.02.2019 Malteser Tagestreff MalTa Hamm Nordenwall 5</p>	<p>19 Uhr, Silviahemmet-Touch – Leben mit Demenz, Entspannung und Wohlfühlen, Referentin: Barbara Crombach (Mit Silviahemmet- Touch können Ruhelosigkeit deutlich verringert, Ängste abgebaut und Vertrauen geschaffen bzw. vertieft werden.), UE: 3, Gebühr: 50 €, Referentin: Eva Cremer (Mindestteilnehmerzahl: 8)</p>
<p>19.02.2019 VdK - OV Süden / Mitte</p>	<p>15 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststraße 53</p>
<p>25.02.2019 Seniorenzentrum An St. Agnes</p>	<p>9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €</p>
<p>27.02.2019 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27</p>	<p>14 Uhr, Modemobil Grelwe</p>
<p>01.03.2019 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27</p>	<p>15 Uhr, Karnevalsfeier mit den Blauen Funken</p>
<p>01.03.2019 Seniorenres. „Am Schillerplatz“</p>	<p>16 Uhr, Karnevalsfeier mit (Grün-Weiße-Garde)</p>
<p>09.03.2019 Malteser Tagestreff MalTa Hamm Nordenwall 5</p>	<p>9 Uhr, Das hatte ich mir so nicht vorgestellt - Demenz – eine besondere Herausforderung für Angehörigen, Referentin: Ilona Schäfer, UE: 4, Gebühr: 50 € (Mindestteilnehmerzahl: 8)</p>
<p>13.03.2019 Stadtteilzentr. FeidikForum Feidikstr. 27</p>	<p>9 Uhr, Book&Breakfast – Mein Lieblingsbuch – Lesefrühstück, Anmeldung unter 02381 91585101, Kosten: 3,50 €</p>
<p>23.03.2019 VdK - OV Süden / Mitte</p>	<p>15 Uhr, Jahreshauptversammlung mit Jubilarehrung, Zunftstuben, Oststraße 53</p>
<p>25.03.2019 Seniorenzentrum An St. Agnes</p>	<p>9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €</p>

Hamm-Rhynern

02.01.2019

SV Deutschland OV Rhynern

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

02.01.2019

AWO-Westtünnen

16 Uhr, Skatnachmittag, Von-Thünen-Halle, Clubraum
(weiterhin jeden Mittwoch)

03.01.2019

AWO-Westtünnen

15 Uhr, Bingo, Von-Thünen-Halle, Clubraum
(weiterhin jeden Donnerstag)

08.01.2019

Caritaskonferenz „Zur Heiligen Familie“ / Stadt Hamm/
Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim Delpstr. 1,
Beitrag: 3 €, Kontakt: Martina Foschepoth, 02381 176732

08.01.2019

ARG Westtünnen, Pfarrheim

14 Uhr, Messe, anschließend: Aktuelle Entwicklungen im Dorf und
im Bezirk, Referentin: Claudia Breer

08.01.2019

AWO-Westtünnen

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

10.01.2019

Caritaskonferenz „Zur Heiligen Familie“ / Stadt Hamm/
Altenhilfe

12 Uhr, Eintopfessen für Jung und Alt, Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1,
Beitrag: 4 €, Kontakt: Martina Foschepoth, 02381 176732

15.01.2019

AK Offene Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1,
Gebühr: 3,50 €, Kontakt: Martina Foschepoth, 02381 176732

20.01.2019

MAYDAY Rhynern e. V./ Ev. Emmaus-Kirchengemeinde Hamm

15 Uhr, Rhynern tanzt! – Tanzcafé für Menschen mit und ohne
Handicap, Im Emmaushaus, Alte Salzstr. 6, Eintritt: 5 € (Kaffee,
Kuchen, Likörchen inkl., Kaltgetränke gegen Gebühr),
Kontakt: Mayday Rhynern e. V., Tel.: 02385 4375928

29.01.2019

Caritas-Konferenz
St. Elisabeth Berge

9 Uhr, Frühstückstreffen, Pfarrheim St. Elisabeth, Werler Str. 322

05.02.2019

Caritaskonferenz „Zur Heiligen Familie“ / Stadt Hamm /
Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1,
Beitrag: 3 €, Kontakt: Martina Foschepoth, 02381 176732

06.02.2019

SV Deutschland OV Rhynern

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

12.02.2019

ARG Westtünnen, Pfarrheim

14.30 Uhr, Jahreshauptversammlung – Von einer Landgemeinde zu einem modernen Stadtteil, Referent: Hermann Aßhoff

13.02.2019

MAYDAY Rhyern e. V.

16.15 Uhr, Bingospiel im Jugend- und Stadtteilzentrum, Unnaer Str. 14, Kontakt: Mayday Rhyern e. V., Tel.: 02385 4375928

14.02.2019

Caritaskonferenz „Zur Heiligen Familie“ / Stadt Hamm / Altenhilfe

12 Uhr, Eintopfessen für Jung und Alt, Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 4 €, Kontakt: Martina Foschepoth, 02381 176732

19.02.2019

AK Offene Seniorenarbeit Hamm-Rhyern

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 3,50 €, Kontakt: Martina Foschepoth, 02381 176732

26.02.2019

Caritas-Konferenz St. Elisabeth Berge

9 Uhr, Frühstückstreffen, Pfarrheim St. Elisabeth, Werler Str. 322

05.03.2019

Caritaskonferenz „Zur Heiligen Familie“ / Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 3 €, Kontakt: Martina Foschepoth, 02381 176732

06.03.2019

SV Deutschland OV Rhyern

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

10.03.2019

MAYDAY Rhyern e. V. / Ev. Emmaus-Kirchengemeinde Hamm

15 Uhr, Rhyern tanzt! – Tanzcafé für Menschen mit und ohne Handicap, Emmaushaus, Alte Salzstr. 6, Eintritt: 5 € (Kaffee / Kuchen, Likörchen inkl., Kaltgetränke gegen Gebühr), Kontakt: Mayday Rhyern e. V., Tel.: 02385 4375928

12.03.2019

ARG Westtünnen, Pfarrheim

14.30 Uhr, Eine-Welt-Arbeit in Sri Lanka – Erfolge und Möglichkeiten, Referent: Franz Josef Nordhaus

13.03.2019

MAYDAY Rhyern e. V.

16.15 Uhr, Bingospiel im Jugend- und Stadtteilzentrum, Unnaer Str. 14, Kontakt: Mayday Rhyern e. V., Tel.: 02385 4375928

14.03.2019

Caritaskonferenz „Zur Heiligen Familie“ / Stadt Hamm / Altenhilfe

12 Uhr, Eintopfessen für Jung und Alt, Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1, Beitrag: 4 €, Kontakt: Martina Foschepoth, 02381 176732

19.03.2019

AK Offene Seniorenarbeit Hamm-Rhyern

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 3,50 €, Kontakt: Martina Foschepoth, 02381 176732

Hamm-Uentrop

07.01.2019

Kontaktbüro KoNAP Kompetenz Netz Angehörigenunterstützung und Pflegeberatung, Ostenallee 122

10 – 13 Uhr oder nach Vereinbarung, Tel.: 02381 876 8859, Ansprechpartner: Hendrik Schüngel (weiterhin montags und donnerstags)

07.01.2019

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“

15 Uhr, Kaffeetrinken und Jahresbericht 2018

08.01.2019

Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V., Ostenallee 122

10 – 13 Uhr, Demenzberatung, Ansprechpartnerin: Wera Witkowski, Tel.: 02382 876 8859 (weiterhin dienstags und donnerstags oder nach telef. Absprache)

08.01.2019

Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V. und Kontaktbüro-Pflegeselbsthilfe, Ostenallee 122

10 – 12 Uhr, „Nicht allein sein“ Gruppenangebot für Menschen mit einer beginnenden eingeschränkten Alltagskompetenz – Die Gelassenheit entdecken, Anmeldung erforderlich, Tel.: 02382 876 8859, Ansprechpartnerin: Jutta Cornelissen (weiterhin jeden 2. Dienstag i. M.)

08.01.2019

Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V. und Kontaktbüro-Pflegeselbsthilfe, Ostenallee 122

ab 14.30 Uhr, Gesprächskreis für pflegende Angehörige, während dieser Zeit können die an Demenz erkrankten Angehörigen, nach vorheriger Anmeldung, von Alltagsbegleitern zu Hause betreut werden, Tel.: 02382 876 8859, Ansprechpartner: Wera Witkowski, Hendrik Schüngel (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

08.01.2019

VdK OV Hamm-Osten

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

09.01.2019

DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88

9 Uhr, Gesundes Frühstück, Quartiersbüro, Anmeldung bis 04.01., DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88, Tel.: 92810, Beitrag: 4,50 €

09.01.2019

ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Umbruch und Aufbruch – Neuanfang im christlichen Kontext, Referent: Klemens Reith

09.01.2019

SV Deutschland OV Uentrop

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

10.01.2019

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

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

13.01.2019

Freies Seniorenschwimmen

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

14.01.2019

SV Deutschland OV Werries

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

14.01.2019

DRK-Senioren-Stift Mark
Marker Allee 88

16 Uhr, Offenes Singen, Kontakt: Quartiersbüro, Frau Jeretzky,
Tel.: 02381 98281-76

17.01.2019

DRK-Senioren-Stift Mark
Marker Allee 88

15 Uhr, Offener Spieletreff im Café Henry, Kontakt: Quartiersbüro,
Frau Jeretzky, Tel.: 02381 98281-76

21.01.2019

SK der Caritaskonferenz
St. Bonifatius Hamm-Werries

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

24.01.2019

AK „Offene Seniorenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: Fr. Oltmanns-Brüseke, Tel.: 17 67 29, Gebühr: 4 €

24.01.2019

Pfarrcaritas St. Georg /
St. Agnes

15 Uhr, Gottesdienst, anschließend Kaffeetrinken, Sitzgymnastik mit
Frau Goddemeier

28.01.2019

DRK-Senioren-Stift Mark

16 Uhr, Vorlesenachmittag mit Anne Böse, Lesewelt Hamm

28.01.2019

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte
(weiterhin jeden letzten Montag im Monat)

30.01.2019

Spieletreff St. Georg,
Pfarrzentrum

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

31.01.2019

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Spiele-Nachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe
(weiterhin jeden letzten Donnerstag im Monat)

04.02.2019

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwennemar – „Herbstblüte“

15 Uhr, Kaffeetrinken und Jahreslosung mit Pfr. Gumprich

05.02.2019

Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V.
und Kontaktbüro-Pflegeselbst-
hilfe, Ostenallee 122

11 – 12.30 Uhr, Alzheimer & You, Miteinander sprechen hilft! Treff-
punkt auch für Jugendliche, Gesprächsgruppe mit dem Krankheits-
bild Demenz, Tel.: 02382 8 76 88 59, Ansprechpartner: W. Witkowski,
H. Schüngel (jeden 1. Samstag im Monat)

07.02.2019

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

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

11.02.2019

DRK-Senioren-Stift Mark

16 Uhr, Vorlesenachmittag mit Anne Böse, Lesewelt Hamm

12.02.2019

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Geselliger Nachmittag, Begegnungsstätte Werries,
Alter Uentroper Weg 174

13.02.2019

DRK-Senioren-Stift Mark
Marker Allee 88

9 Uhr, Gesundes Frühstück, Quartiersbüro, Anmeldung bis 08.02.,
DRK-Senioren-Stift Mark, Tel.: 92810, Beitrag: 4,50 €

13.02.2019

ARG St. Antonius Geithe
Pfarrheim, In der Geithe 6

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

14.02.2019

Alzheimer Gesellschaft
Hamm e. V., Ostenallee 122

18 – 20 Uhr, Kurs für Pflegende Angehörige, Treffpunkt
Ostenallee 122, Anmeldung erforderlich, Tel.: 02381 8768859
(weiterhin jeden Donnerstag in der Zeit 14.02. – 11.03.2019)

18.02.2019

SK der Caritaskonferenz
St. Bonifatius Hamm-Werries

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

18.02.2019

DRK-Senioren-Stift Mark
Marker Allee 88

16 Uhr, Offenes Singen, Kontakt: Quartiersbüro, Frau Jeretzky,
Tel.: 02381 98281-76

21.02.2019

DRK-Senioren-Stift Mark
Marker Allee 88

15 Uhr, Offener Spieletreff im Café Henry, Kontakt: Quartiersbüro,
Frau Jeretzky, Tel.: 02381 98281-76

28.02.2019

AK „Offene Seniorenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: Fr. Oltmanns-Brüseke, Tel.: 17-6729, Gebühr: 4 €

28.02.2019

Pfarrcaritas St. Georg / St. Agnes

Weiberfastnacht im Pfarrzentrum

02.03.2019

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Karnevalsveranstaltung, Begegnungsstätte Werries,
Alter Uentroper Weg 174

04.03.2019

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwhenemar – „Herbstblüte“

15 Uhr, Kaffeetrinken

07.03.2019

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

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

12.03.2019

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Geselliger Nachmittag, Begegnungsstätte Werries,
Alter Uentroper Weg 174

13.03.2019

DRK-Senioren-Stift Mark
Marker Allee 88

9 Uhr, Gesundes Frühstück, Quartiersbüro, Anmeldung bis 08.03.,
DRK-Senioren-Stift Mark, Tel.: 92810, Beitrag: 4,50 €

13.03.2019

ARG St. Antonius Geithe

15 Uhr, Hamm unterm Hakenkreuz, Referentin: A. Beeck

18.03.2019

SK der Caritaskonferenz
St. Bonifatius Hamm-Werries

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

18.03.2019

DRK-Senioren-Stift Mark
Marker Allee 88

16 Uhr, Offenes Singen, Kontakt: Quartiersbüro, Frau Jeretzky,
Tel.: 02381/98281-76

25.03.2019

DRK-Senioren-Stift Mark

16 Uhr, Vorlesenachmittag mit Anne Böse, Lesewelt Hamm

28.03.2019

AK „Offene Seniorenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: Fr. Oltmanns-Brüseke, Tel.: 17-6729, Gebühr: 4 €

28.03.2019

Pfarrcaritas St. Georg /
St. Agnes

15 Uhr, Gottesdienst, anschließend Kaffeetrinken, Sitzgymnastik mit
Frau Goddemeier

29.03.2019

DRK-Senioren-Stift Mark

14.30 Uhr, Modemobil mit Verkauf, ab 15.30 Uhr Modenschau

Hamm-Pelkum

03.01.2019

Ev. Kirchengemeinde Pelkum /
Altenhilfe

12 Uhr, Eintopftag für Jung und Alt im Gemeindehaus Pelikanum,
Kamener Str. 181, Beitrag: 3 €, Kontakt: M. Foschepoth, Tel.: 176732
(weiterhin jeweils jeden 1. Donnerstag im Monat)

03.01.2019

SV Deutschland OV Pelkum

15 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.
(weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)

07.01.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

8.30 – 10 Uhr, Seniorensprechstunde, Gesprächspartnerin: Martina
Foschepoth, Bürgeramt Pelkum, Kamener Str. 177, Zi. 026
(weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

07.01.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Seniorenspielenachmittag
(weiterhin jeden Montag)

08.01.2019

Alzheimer Gesellschaft
Hamm e. V.

14.30 – 17.30 Uhr, Demenzcafé Frühling, Heinrichstraße 20
(ehem. Fünf Wände), Anmeldung erforderlich; Tel: 02381 8768859,
Ansprechpartner: Margaret Rose, Wera Witkowski
(weiterhin jeden Dienstag)

09.01.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

11 Uhr, Offener Spaziertreff, Treffpunkt Pelkumer Platz, Kontakt:
M. Foschepoth, Tel. 17-6732 (weiterhin jeden Mittwoch)

09.01.2019

SK St. Marien, Hamm-
Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschließend Treff bei Kaffee und Kuchen im
Marienheim, Thema: So treiben wir den Winter aus

09.01.2019 Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Geburtstagsfeier, Weetfelder Str., Gemeindehaus
11.01.2019 Ev. Kirchengemeinde Pelkum / Altenhilfe	10 Uhr, Offenes Lesefrühstück im Gemeindehaus Pelikanum, Beitrag: 1,00 € für Milchkaffee und Croissant, Kontakt: Jutta Spandöck, Tel. 40 13 00 (weiterhin jeden 2. Freitag im Monat)
16.01.2019 SV Deutschland OV Pelkum	9 Uhr, Frühstück, Casino Wielandstraße (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
16.01.2019 Spätlese Pelkum, Pelikanum	15 Uhr, Wir beginnen das neue Jahr mit Kassenprüfung, Rückblick und Planung für das neue Jahr
17.01.2019 Seniorenarbeit Friedenskirche	10 Uhr, Erzählwerkstatt, Gemeindehaus, Weetfelder Str. (weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)
17.01.2019 AWO OV Pelkum / Ev. Kirchengemeinde Pelkum /Altenhilfe	14 – 16 Uhr, Kreative Hände – Strick- und Häkelgruppe für Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis, Gemeindehaus Pelikanum, Kontakt: H. Baum, Tel. 40 16 50 (weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)
20.01.2019 Seniorenarbeit Friedenskirche	13.30 - 15 Uhr, Gemeinde-Café, Gemeindehaus, Weetfelder Str. (weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)
20.01.2019 Ev. Kirchengemeinde Pelkum / Altenhilfe	15 Uhr, Sonntagscafé mit Wintermärchen im Gemeindehaus Pelikanum, Beitrag: 4 €, Anmeldungen ab 02.01.2019, Kontakt: M. Foschepoth, Tel.: 17-67 32
23.01.2019 Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Es war einmal... - ein märchenhafter Nachmittag Gemeindehaus, Weetfelder Str.
05.02.2019 AWO OV Pelkum / Altenhilfe	15 Uhr, Offene Kaffeetafel im Haus am Wiescherhöfener Markt (ehemals Haus Sundern), Kamener Str. 142, Gebühr: 3 €, Kontakt: M. Foschepoth, Tel.: 17-67 32 (weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat)
13.02.2019 Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Pfarrer Eichel gestaltet den Nachmittag
13.02.2019 SK St. Marien, Hamm- Wiescherhöfen	14.30 Uhr, Messe, anschließend Treff bei Kaffee und Kuchen im Marienheim, Thema: Frühlingsbotschaft
13.02.2019 Spätlese Pelkum, Pelikanum	15 Uhr, Wie die Zeit vergeht
22.02.2019 Ev. Kirchengemeinde Pelkum/ Altenhilfe	9 Uhr, Frühstück für Jung und Alt, Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181, Beitrag: 3 €

27.02.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Was ich den Apotheker schon immer einmal fragen wollte, Referent: Apotheker Th. Nitschke

13.03.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Was gibt es Neues bei der Polizei, Referent: W. Kranz, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

13.03.2019

SK St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschl. Treff bei Heringstipp-Essen im Marienheim, Thema: Senioren: Sicherheit bei Telefonbetrug

13.03.2019

Spätlese Pelkum

15 Uhr, Hinein in die 5. Jahreszeit, Pelikanum

27.03.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Herr Ellinger besucht die Senioren an der Friedenskirche, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

Hamm-Herringen

02.01.2019

Bezirksbücherei Herringen
Holzstraße 1/ Altenhilfe

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

02.01.2019

Bezirksbücherei Herringen
Holzstraße 1/ Altenhilfe

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

02.01.2019

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria

02.01.2019

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

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

03.01.2019

Bezirksbücherei Herringen
Holzstraße 1/ Altenhilfe

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

07.01.2019

AK „Ökum. Seniorenfrühstück“
Herringen / Altenhilfe

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

07.01.2019

Sozialverband Deutschland
OV Herringen

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

08.01.2019

AWO – OV Herringen

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

10.01.2019

AWO – OV Herringen

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

17.01.2019

AWO / SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

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

20.01.2019

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Madeira in Wort, Bild und Musik mit
Burkart Wolk

26.01.2019

Caritas Altenheim St. Josef

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

29.01.2019

Altenzentrum St. Victor

Teilnahme der Bewohner am Seniorenkarneval im Alten Bauhof

30.01.2019

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria

02.02.2019

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

16 Uhr, Jahreshauptversammlung

04.02.2019

AK „Ökum. Seniorenfrühstück
Herringen / Altenhilfe

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

13.02.2019

Caritaskonferenz Heilig Kreuz,
Herringen

15 Uhr, Seniorennachmittag zum Valentinstag: Liebeslieder mit dem
Chor des Zentralverbandes der Sozialversicherten im Altenheim
St. Josef, Buschkampstr. 3-5

20.02.2019

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria

21.02.2019

AWO / SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

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

27.02.2019

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Große Karnevalsfeier in der Cafeteria

04.03.2019

AK „Ökum. Seniorenfrühstück
Herringen / Altenhilfe

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

13.03.2019

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria

18.03.2019

Altenzentrum St. Victor

10 – 12 Uhr, Modemobil – Verkauf, Begegnungsstätte,
15 Uhr Modenschau, Cafeteria

21.03.2019

AWO / SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

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

27.03.2019

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria

31.03.2019

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Folkloregruppe „Heimatklänge“

Hamm-Westen

07.01.2019

Stadt Hamm/ Altenhilfe

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

07.01.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

ab 15.30 Uhr, Boule-Spiel für Jedermann, Durchgang an der Christuskirche, Lange Str. 74 oder Crossboccia im Gemeindehaus der Christuskirche, Kontakt: Karin Berheide, Tel. 17-6734 (weiterhin montags)

10.01.2019

Frauengruppe Hamm-Westen

14.30 Uhr, Gaststätte Krause Linde, Hafenstr. 71
Kontakt: Hildegard Schulz, Tel.: 02381 446289

18.01.2019

Männertreff Hamm-Westen

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

20.01.2019

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

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

03.02.2019

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café Jupp, Pfarrheim St. Bonifatius, Lange Str.

04.02.2019

Kirchengemeinde St. Laurentius

15 Uhr, Spielenachmittag, Josefshaus, Josefstr. 9 a

13.02.2019

Kirchengemeinde St. Laurentius

Treffen des Seniorenkreises Lohausenholz
(Einzelheiten werden im Pfarrblatt bekannt gegeben)

14.02.2019

Frauengruppe Hamm-Westen

14.30 Uhr, Gaststätte Krause Linde, Hafenstr. 71
Kontakt: Hildegard Schulz, Hildegard Schulz, Tel.: 02381 446289

15.02.2019

Männertreff Hamm-Westen

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

03.03.2019

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café Jupp, Pfarrheim St. Bonifatius, Lange Str.

04.03.2019

Kirchengemeinde St. Laurentius

15 Uhr, Spielenachmittag, Josefshaus, Josefstr. 9 a

09.03.2019

Altenwohn- und Pflegeheim
St. Vinzenz-Vorsterhausen,
Im Josefswinkel 2

11 Uhr, Thementag: Ausgrenzung, Beginn mit einer Andacht, einer Enthüllung eines Gedenksteines und anschließendem Gedanken austausch

13.03.2018

Altenwohn- und Pflegeheim
St. Vinzenz-Vorsterhausen

9 Uhr, Ü 60-Frühstück (mit Anmeldung erforderlich)
Tel.: 02381 942440, Kosten: 4,50 €

14.03.2019

Frauengruppe Hamm-Westen

14.30 Uhr, Gaststätte Krause Linde, Hafenstr. 71,
Kontakt: Hildegard Schulz, Tel.: 02381 446289

15.03.2019

Männertreff Hamm-Westen

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

27.03.2019

Altenwohn- und Pflegeheim
St. Vinzenz-Vorsterhausen

15 Uhr, Seniorencafé, Kosten für Gäste: 2,50 €

Hamm-Norden

07.01.2019

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café (weiterer Termin: 28.01.)

08.01.2019

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

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

09.01.2019

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

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

09.01.2019

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Wir begrüßen das neue Jahr, Mehr-Generationen-Haus,
Culmer Weg

09.01.2019

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-)

11.01.2019

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

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

11.01.2019

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“
- Junge Senioren -

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

14.01.2019

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, 1. Etage
(weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

16.01.2019

ARG Maria-Königin

13 Uhr, Krippenfahrt nach Rheine, Abfahrt ab Maria Königin

21.01.2019

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

16 Uhr, Musik zum neuen Jahr, Café

23.01.2019

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Wir spielen Bingo, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

27.01.2019

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

9.30 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Café, Information und Anmeldung unter 02381 393-0

04.02.2019

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café (weiterer Termin: 18.02.)

13.02.2019

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Filmnachmittag mit Herrn Hoffmann, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

14.02.2019

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

14.02.2019

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“
- Junge Senioren -

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

24.02.2019

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

27.02.2019

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

14 – 17 Uhr, Präsentation der aktuellen Frühjahrsmode im Café

28.02.2019

ARG Maria-Königin

Weiberfastnacht im Pfarrheim Herz-Jesu

04.03.2019

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café (weiterer Termin: 18.03.)

05.03.2019

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

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

13.03.2019

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Wir spielen Bingo, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

14.03.2019

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

14.03.2019

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“
- Junge Senioren -

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

21.03.2019

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

ab 11 Uhr, Tag gegen Rassismus, Internationaler Aktionstag mit vielen Beiträgen von Kindertagesstätten, Schulen, Vereinen und der Arbeiterwohlfahrt, Café und Außengelände

27.03.2019

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Seniorennachmittag, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

27.03.2019

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15 Uhr, Frühlingsfest – Fröhliche Volks- und Frühlingslieder bei Kaffee und Kuchen

31.03.2019

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

Hamm-Bockum-Hövel

02.01.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

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

02.01.2019

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

03.01.2019

LUDGERI-Forum e. V. / Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Treffpunkt: LUDGERI-Stift Hövel, Beitrag: 3,50 €

03.01.2019

Quartiersentwicklung Marktplatzquartier Bockum-Hövel

9.30 – 11.30 Uhr, Quartierssprechstunde, Haus der Begegnung Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel.02381 144140 (weiterhin donnerstags)

03.01.2019

Quartiersentwicklung Marktplatzquartier Bockum-Hövel

10 – 11.30 Uhr, Cay am Vormittag, Haus der Begegnung (weiterhin jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat) Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel.02381 144140

03.01.2019

Quartiersentwicklung Marktplatzquartier Bockum-Hövel

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

04.01.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.30 Uhr, Offene KreativGruppe, Haus der Begegnung, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-6734 (weiterhin jeden 1. und 3. Freitag i.M.)

08.01.2019

Quartiersentwicklung Marktplatzquartier Bockum-Hövel

10 Uhr, Crossboccia, Haus der Begegnung Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel.02381 144140

<p>09.01.2019 Stadt Hamm / Altenhilfe</p>	<p>9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Haus der Begegnung, Gesprächspartnerin: Karin Berheide (weiterhin jeden Mittwoch)</p>
<p>09.01.2019 VdK - OV Bockum-Hövel</p>	<p>16 Uhr, Neujahrskaffeetrinken, Haus der Begegnung</p>
<p>09.01.2019 Caritas Tagespflege St. Elisabeth Hohenhöveler Straße 11</p>	<p>17 Uhr, Demenz, das Wort, das man häufig hört und liest – aber, was ist das eigentlich, Referentin: Nicole Nickel, Voranmeldung bis 09.01.19 12 Uhr in der Tagespflege, Tel.: 8 76 09 32</p>
<p>11.01.2019 Stadt Hamm / Altenhilfe</p>	<p>10 Uhr, Kostenlose Notebook-Internet-Sprechstunde, Haus der Begegnung, Kontakt: K. Berheide (weiterhin freitags)</p>
<p>14.01.2019 LUDGERI-Haus der Pflege Marinestr. 42</p>	<p>8 – 17 Uhr, Patienten-Frage-Stunde zum Thema: Entlastungs- angebote für pflegende Angehörige, Kontakt: T. Schatz, Tel. 484248</p>
<p>14.01.2019 Stadt Hamm / Altenhilfe</p>	<p>10 Uhr, „Literatur um 10“, Haus der Begegnung, Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734 (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)</p>
<p>15.01.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel</p>	<p>10 Uhr, Crossboccia, Haus der Begegnung Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel.02381 144140</p>
<p>16.01.2019 LUDGERIstift, An der Kreuz- Hammer Str. 138</p>	<p>15 Uhr, Polnischer Folklorenachmittag mit Musik, Tanz und Kirche, Spezialitäten in der Cafeteria</p>
<p>16.01.2019 LUDGERI-Forum e. V. Tages- pflege LUDGERI, Schultenstraße 12 a</p>	<p>18 Uhr, Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Information und Austausch, Kontakt: Lisa Mehring, Tel. 490-2600 (weiterhin: 20.02., 20.03.)</p>
<p>17.01.2019 Kirchengem. St. Stephanus / Christus-König / Altenhilfe</p>	<p>9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,50 €, Pfarrheim St. Stephanus, Stephanusplatz 3, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734</p>
<p>20.01.2019 LUDGERIstift, Hövel Ermelinghofstr. 18</p>	<p>16 Uhr, Märchen, die warm um's Herz machen – Märchennach- mittag mit der Märchenerzählerin D. Callenius-Meuß, Treffpunkt</p>
<p>21.01.2019 LUDGERIstift, An der Kreuz- kirche, Hammer Str. 138</p>	<p>15 Uhr, Offene Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im LUDGERI- Stift, Cafeteria (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)</p>
<p>22.01.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel</p>	<p>10 Uhr, Crossboccia, Haus der Begegnung, (bei schönen Wetter Boule), Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel.02381 144140 (weiterhin jeden Dienstag)</p>

07.02.2019

LUDGERI-Forum e. V. /
Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Treffpunkt: LUDGERI-Stift Hövel,
Beitrag: 3,50 €

11.02.2019

LUDGERI-Haus der Pflege
Marinestr. 42

8 – 17 Uhr, Patienten-Frage-Stunde zum Thema: Entlastungs-
angebote für pflegende Angehörige, Kontakt: T. Schatz, Tel. 484248

13.02.2019

VdK - OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Infonachmittag, Haus der Begegnung

14.02.2019

Caritas Tagespflege St. Elisabeth
Hohenhöveler Straße 11

19.30 Uhr, Kostenlose Infostd. für pflegende Angehörige/ Interes-
sierte „Kinästhetik – die Lehre von Bewegungsempfindungen, die
die Möglichkeit gibt, zu pflegende Personen mit wenig Anstrengung
rückenschonend zu bewegen, Referent: M. Liebezeit, Physiotherapeut,
Vor Anmeldung bis 14.02.19 12 Uhr in der Tagespflege, Tel.: 876 09 32

17.02.2019

LUDGERIstift, Hövel
Ermelinghofstr. 18

16 Uhr, Konzert mit dem Gesangverein Melodie/Volksensemble
Heimatklänge im Treffpunkt

20.02.2019

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

18.30 Uhr, Es war einmal . . . Frau Holle und die Schneeflocken –
Musikalischer Märchenabend in der Cafeteria

21.02.2019

Kirchengem. St. Stephanus /
Christus-König / Altenhilfe

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

28.02.2019

LUDGERIstift Bockum,
Südgeist 1 a

ab 10 Uhr, Altweiber - Halli Galli mit der Sketch- und Tanzgruppe
15.30 Uhr, Bütten und Schunkelnachmittag, für Musik sorgt
Hr. Debie im Wintergarten

28.02.2019

LUDGERI-Tagespflege
Schultenstraße 12 a

15 Uhr, TAGESPFLEGE feiert bunten Karnevalsnachmittag
Anmeldung: Lisa Mehring, Tel. 490-2600

04.03.2019

LUDGERI-Tagespflege
Schultenstraße 12 a

15 Uhr, TAGESPFLEGE feiert bunten Karnevalsnachmittag
Anmeldung: Lisa Mehring, Tel. 490-2600

04.03.2019

LUDGERIstift, Hövel
Ermelinghofstr. 18

15 Uhr, Karnevalsnachmittag im Treffpunkt

04.03.2019

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

15.30 Uhr, Schunkelnachmittag mit Hr. Debie am Rosenmontag in
der Cafeteria

07.03.2019

LUDGERI-Forum e. V. /
Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Treffpunkt: LUDGERI-Stift Hövel,
Beitrag: 3,50 €

16.03.2019

VdK - OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Jahreshauptversammlung, Haus der Begegnung

21.03.2019

Kirchengem. St. Stephanus /
Christus-König / Altenhilfe

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

25.03.2019

LUDGERIstift Bockum,
Südgeist 1 a

ab 10 Uhr, Modenverkauf
15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen in der Cafeteria

28.03.2019

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

ab 10 Uhr, Modenverkauf
15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen in der Cafeteria

Hamm-Heessen

04.01.2019

Stadtteilarbeit / Altenhilfe

10 Uhr, Crossboccia, Pfarrheim St. Marien, Sulkshege, Kontakt:
P. Schleicher-Marschner, Tel. 02381 944006 (weiterhin jeden Freitag)

05.01.2019

AG Älterwerden in Dasbeck
Stadtteilarbeit

14.30 Uhr, Tanzen im Sitzen, Gemeindezentrum St. Marien, Tanz-
leiterin U. Prutz, Tel.: 02381 63263 (weiterhin dienstags)

06.01.2019

AG Älterwerden in Dasbeck
Stadtteilarbeit

10 Uhr, Tanzen im Sitzen, Gemeindezentrum St. Marien, Tanzleiterin
U. Prutz, Tel.: 02381 63263 (weiterhin mittwochs)

06.01.2019

Seniorenheim St. Stephanus

14 Uhr, Sonntagscafé (weiterhin 14tägig)

07.01.2019

AG Stadtteilarbeit

11 Uhr, Spaziertreff, „Am Roten Läppchen“, Dolberger Str. 53,
Kontakt: Frau Balzer, Tel.: 02385 68331 (weiterhin montags)

08.01.2019

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien

08.01.2019

Stadtteilarbeit

9.30 Uhr, Spaziertreff, Bockelweg 13, Kontakt: P. Schleicher-
Marschner, Tel. 02381 944006 (weiterhin dienstags)

08.01.2019

Stadtteilarbeit

11 – 12.30 Uhr, Seniorensprechstunde, Stadtteilbüro, Kontakt:
P. Schleicher-Marschner, Tel. 02381 944006 (weiterhin dienstags)

08.01.2019

ZwAR-Basisgruppe 2

15 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

08.01.2019

Stadtteilarbeit

15.30, Tante Inge strickt, Caritas Tagespflege St. Rochus, Kontakt:
P. Schleicher-Marschner, Tel. 02381 944006
(weiterhin jeden 2. Dienstag)

09.01.2019 Seniorenheim St. Stephanus	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)
14.01.2019 Ev. und kath. Kirchengemeinden / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
14.01.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Märchenstunde mit Frau Fricke und Frau Balzer
14.01.2019 Senioren- und Demenz-Tagesbetreuung FREIRAUM	18 Uhr, Schlaue Stunde – Vortrag zum Thema: Trickbetrug und Abzocke, Anmeldung und Info: E. Bieker, Tel.: 02381 36497
15.01.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Spielenachmittag
16.01.2019 Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 €, Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
17.01.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising im Wohnzimmer
19.01.2019 Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Frühschoppen
20.01.2019 Stadtteilarbeit	10 Uhr, Sonntagsfrühstück, Tagespflege St. Rochus, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 02381 944006
21.01.2019 Junge Senioren St. Josef	8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
21.01.2019 Stadtteilarbeit	15 Uhr, Spieletreff, Pfarrheim St. Marien, Sulkshege, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 02381 944006 (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)
22.01.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichte und Geschichten mit Frau Szymanek im Wohnzimmer
28.01.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Bunter Nachmittag
29.01.2019 Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)
05.02.2019 Caritas St. Josef	9 Uhr, Frühstück, Pfarrheim St. Marien

05.02.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem Chor des Zentralverbandes
05.02.2019 VdK - OV Heessen	15 Uhr, VDK-Treff im Brokhof
06.02.2019 ARG St. Marien, Pfarrheim St. Marien, Sulkshege	15 Uhr, Seniorennachmittag, Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor der Veranstaltung bei M. Phuhlmann, Tel.: 02381 956438, Beitrag für Kaffee und Kuchen: 3 € (weiterhin alle 2 Monate jeweils am 1. Mittwoch im Monat)
07.02.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Quiznachmittag
11.02.2019 Ev. und kath. Kirchengemeinden /Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
11.02.2019 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
14.02.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preisung im Wohnzimmer
16.02.2019 Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Frühschoppen
19.02.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichte und Geschichten mit Frau Szymanek im Wohnzimmer
20.02.2019 Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 €, Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
23.02.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee
26.02.1019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Spielenachmittag
28.02.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Bunter Nachmittag zur Weiberfastnacht
04.03.2019 Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Frühschoppen am Rosenmontag
05.03.2019 Caritas St. Josef	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien
05.03.2019 VdK - OV Heessen	15 Uhr, VDK-Treff im Brokhof

06.03.2019

Seniorenheim St. Stephanus

9.45 Uhr, Märchenstunde mit Frau Balzer

08.03.2019

Seniorenheim St. Stephanus

ab 10 Uhr, Remo-Modenverkauf

11.03.2019

Ev. und kath. Kirchengemeinde / Altenhilfe

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

11.03.2019

Senioren- und Demenz-Tagesbetreuung FREIRAUM

18 Uhr, Schlaue Stunde – Vortrag zum Thema: Bewegung bei Musik, Anmeldung und Info: E. Bieker, Tel.: 02381 36497

12.03.2019

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Kaffeekreis mit dem Evangelischen Männerverein

14.03.2019

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising im Wohnzimmer

16.03.2019

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee

18.03.2019

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Bunter Nachmittag

19.03.2019

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichte und Geschichten mit Frau Szymanek im Wohnzimmer

20.03.2019

Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe

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

23.03.2019

Tagespflege St. Rochus Bockelweg 13

9 – 16.15 Uhr, Erste Hilfe Kurs zum Erwerb des Ersthelferscheines und zur Auffrischung durch „Erste Hilfe Service-Reiß“, Getränke/ kleine Snacks zu Mittag inkl., Beitrag: 32 €, zu entrichten an die Fa. Reiß, Voranmeldungen bis zum 22.03.19, Tel.: 02381 3722743

24.03.2019

Stadtteilarbeit

10 Uhr, Sonntagsfrühstück, Tagespflege St. Rochus, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 02381 944006

30.03.2019

Seniorenheim St. Stephanus

10 Uhr, Fröhschoppen

Testen Sie uns doch mal eine Woche gratis *



wivo
Wirtschafts- u. Versorgungsdienst

»ESSEN AUF RÄDERN«

Wir liefern – Sie genießen. Täglich frisch in Hamm und Umgebung
(auch Sonder- und Diätkost)

Telefon (0 23 81) 56 21

6,80€
(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
www.wivo-hamm.de

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

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

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

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

60plus Abo - das Ticket für alle ab 60

Bus & Bahn
zum kleinen Preis

nur drei Monate Mindestlaufzeit!

Infos unter www.stadtwerke-hamm.de

Foto: NWL

www.westfalentarif.de



WESTFALENTARIF



**STADTWERKE
HAMM GmbH**