

Flashmob zum
Weltseniorentag
Seite 9

Schützen Sie sich
vor Kriminalität
Seite 15

Unsere Geschichte:
Ausflug für Großeltern
und Enkel zum Haus
der Geschichte
Seite 20

CinemaxX FilmCafé
Seite 23



Das Fenster

Zeitschrift für ältere
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2020



AKRITAS
Rundum-Betreuung
Kaminski & Hajduk

...weil Pflege Vertrauen ist.

Einfach zu Hause betreuen lassen!

? Sie sind pflegebedürftig oder haben einen pflegebedürftigen Angehörigen, aber ein Pflegeheim kommt für Sie nicht in Frage?

! Wir bieten Ihnen eine professionelle, liebevolle Pflege und Rundum-Betreuung in Ihrem zu Hause an. Fair und bezahlbar.

Melden Sie sich noch heute bei uns, für ein unverbindliches Beratungsgespräch.
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

AKRITAS GmbH | Marinestr. 50 A | 59075 Hamm | Tel.: 02381 - 9 14 07 77 | E-Mail: info@akritas.de

www.akritas.de

Wir informieren schulen helfen ...

- **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




Ludgeri „Haus der Pflege“ – Das zentrale Beratungszentrum

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

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

Senioren profitieren von unserer langjährigen Erfahrung und persönlichen Beratung.

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

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

Frohe Festtage!

Wir wünschen Ihnen ein fröhliches und gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2020. *Familie Metz und das Ludgeri-Team*



Grußwort des Oberbürgermeisters

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
sehr geehrte Damen und Herren!

Nun neigt sich auch das Jahr 2019 dem Ende zu.

Oft höre ich in diesen Tagen von Hammer Bürgerinnen und Bürgern - insbesondere auch von den Seniorinnen und Senioren unserer Stadt - dass sie in unserer ohnehin schnelllebigen Zeit das Empfinden haben, dass dieses Jahr besonders schnell vorübergegangen ist

Ein Grund mehr, auch an dieser Stelle noch einmal Rückschau auf das hinter uns liegende Jahr zu halten, aber auch nach vorne auf das neue Jahr 2020 zu blicken.

Auch in unserer Stadt Hamm konnten wir gemeinsam im Jahr 2019 wieder viele Maßnahmen und Projekte für alle Generationen neu umsetzen oder weiterentwickeln.

Insbesondere die altengerechte Quartiersarbeit, die ein wesentlicher Bestandteil des Leitprojektes „Älterwerden in Hamm – Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin“ ist, konnte gut verstetigt und weiter ausgebaut werden.

Im Rahmen dieser Arbeit wurden viele wichtige Maßnahmen, die beim Älterwerden in Hamm helfen sollen, entwickelt bzw. ausgebaut wie z. B.:

Angebote der Taschengeldbörse, Mittagstisch für Senioren, Bewegungsangebote, ein Gesundheitskaffeeklatsch, Sparziertreffs und Besuchs- und Begleitdienste.

Ganz viele dieser Angebote sind auch nur durch den ehrenamtlichen Einsatz vieler Helferinnen und Helfer möglich.

Ein ganz besonderer Dank gilt somit den vielen Menschen, die in unserer Stadt Hamm in so vielen unterschiedlichen Bereichen ehrenamtlich tätig sind.

Das hohe ehrenamtliche Engagement zeichnet gerade die Hammer Bürgerinnen und Bürger aus und macht Hamm so besonders liebens- und lebenswert.

Lassen Sie uns noch kurz auf das Jahr 2020 blicken:

Im Jahr 2020 werden nicht nur die politischen Gremien, wie z. B. der Rat und die Bezirksvertretungen, neu gewählt, sondern es beginnt im Herbst des Jahres 2020 auch eine neue Periode des Seniorenbeirates in der Stadt Hamm.

Die Mitglieder des Seniorenbeirates werden bekanntlich durch die Bezirksvertretungen benannt. Wer sich also für die Arbeit im Seniorenbeirat in der Stadt Hamm interessiert, sollte sich rechtzeitig in den Bürgerämtern oder beim Amt für Soziale Integration erkundigen.

Für die anstehenden Feiertage wünsche ich Ihnen und Ihren Familien besinnliche und schöne Stunden und Gottes Segen und hoffe, dass sich im Jahre 2020 ganz viele Ihrer Wünsche und Erwartungen erfüllen werden.

Ihr
Thomas Hunsteger-Petermann

Inhalt

Der besondere Adventskalender	6
Filmunterhaltung mit Popcorn und Gesprächen....	7
Heimat ?	8
Flashmob zum Weltseniorentag	9
Digitale Bildung für Senioren in Bockum-Hövel	10/11
Digitale Medien für ältere Menschen im Hammer Osten	12/13
Taschengeldbörse in Heessen Hilfe für Seniorinnen und Senioren – Jobs für Jugendliche	13
Geschenkefieber	14
Schützen Sie sich vor Kriminalität	15
Gesucht... und gefunden! Neue Hör-Reisen mit dem Klangkosmos Weltmusik 2020	16/17
Kursreihe zur Senioren- und Demenzbegleitung	18
Urlaub mit dem Deutschen Roten Kreuz	19
Unsere Geschichte: Ausflug für Großeltern und Enkel zum Haus der Geschichte	20
Ein rundes Jubiläum	22
CinemaxX FilmCafé	23
Vorbereitung?	24
Internationaler Tag der älteren Menschen – BAGSO unterstützt Engagement der Generationen	25
Ausflug in den Wildwald Vosswinkel des Stadtteilzentrums Feidikforum	26
30 Jahre Stimme der Älteren	30



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der Adventszeit werden in vielen Familien traditionell eigene Plätzchen gebacken. Ob Zimtsterne, Spritzgebäck, Vanillekipferl, Makronen, Haferkekse oder Lebkuchen: die Lust am eigenen Backen, teigverklebten Händen und mehlbestäubten Kindergesichtern, die genussvoll die Teigreste aus den Schüsseln naschen, scheint in dieser Zeit ungebrochen – und das allem Überangebot an weihnachtlichem Gebäck, das uns schon in den heißen Sommertagen des August in den Geschäften überrascht, zum Trotz!

Der köstliche Duft, der sich dann in den Häusern und Wohnungen verbreitet, vertreibt ganz schnell so manchen trüben Dezembertag und bei vielen werden Erinnerungen an die eigene Kindheit wieder wach, an das Ausstechen des Teigs in ganz verschiedene Formen,

das Drehen des Fleischwolfes für das Spritzgebäck, das erste Probieren, ob das Ergebnis auch genauso köstlich schmeckt, wie es riecht...

Aber woher stammt dieser Brauch und wann ist er entstanden? Wenn man dieser Frage einmal nachgeht, gibt es verschiedene Quellen, die schon um 1850 von der Plätzchenbäckerei berichten. Die eigentlichen Ursprünge des weihnachtlichen Backens dürften aber schon viel früher zu finden sein. Das gesegnete Brot, das am Ende der Messfeier an die Gläubigen verteilt wurde, wurde in der Vorweihnachtszeit allmählich veredelt. Mönche und Nonnen in den Klöstern verfeinerten es noch zusätzlich.

Richtig beliebt wurden Plätzchen und sonstiges süßes Gebäck bei uns, als der britische Brauch der genuss-

vollen „Teatime“ nach und nach das europäische Festland erreichte. Im Laufe der Zeit setzen sich in den verschiedenen Ländern ganz unterschiedliche Lieblingskreationen durch, die auch heute noch bekannt sind.

Dass unsere Seniorenzeitschrift bei unseren Leserinnen und Lesern eine beliebte und wichtige Informationsquelle für die älteren Bürgerinnen und Bürger in unserer Stadt ist, zeigt der Ausblick auf ein stolzes Jubiläum, dass wir in 2020 begehen können: „Das Fenster“ vollendet dann seinen 50. Geburtstag! Mehr dazu im Laufe des kommenden Jahres.

Ihnen allen wünschen wir ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest und ein schönes und gesundes Jahr 2020!

Die Redaktion

Impressum

Herausgeber:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration
Druckerei Kettler, Bönen

Auflage: 5.500
Im Dezember 2019
Ausgabe 01/2020

Redaktion:

Ursula Halbe, Petra Rasche,
Andreas Pieper

Titelbilder:

Thorsten Hübner
unten links: Heinz Feußner

Anzeigen:

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

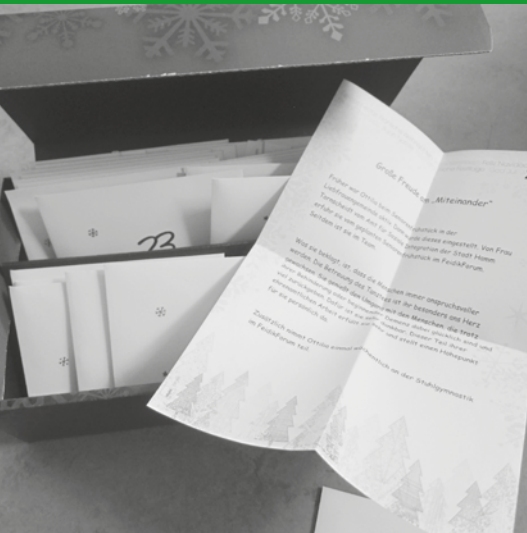
Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

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

Der besondere Adventskalender

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

Outlaw
Kinder- und Jugendhilfe



Wie die Angebote der Altengerechten Quartiersarbeit in der Südlichen Innenstadt das Leben der Menschen verändert haben, zeigte Anfang des Jahres die Evaluation „Most Significant Change“.

Insgesamt 27 Geschichten kamen auf diese Weise zusammen, in denen Menschen berichten, wie sie durch die Angebote der Altengerechten Quartiersentwicklung Wege aus der Isolation fanden, neue Kontakte knüpfen und sinnvolle Freizeitbeschäftigung für sich finden konnten.

Um weiteren Seniorinnen und Senioren Mut zu machen, die Angebote des Stadtteilzentrums in Anspruch zu nehmen, entstand aus dieser Evaluation nun ein Adventskalender. Jeden Tag gibt es eine persönliche „Verände-

rungsgeschichte“ Hammer Bürgerinnen und Bürger zum Nachlesen.

„Mit diesen Geschichten möchten wir Menschen Mut machen, an unseren Angeboten teilzunehmen oder sich auch selbst bei uns zu engagieren“, so das Team des Feidikforums. „Jeder Mensch braucht soziale Kontakte und - besonders wenn man älter wird - hier und da eine helfende Hand. Angebote wie der mobile Einkaufswagen, die Taschengeldbörse oder unser Tanztee bieten ein breites Spektrum an Freizeitbeschäftigung und Alltagshilfe.“

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen falteten die 200 Kartons und dekorierten die jeweils 27 Kuverts, die die

Geschichten enthalten. Dann verteilten sie gemeinsam mit den hauptamtlichen Kräften die Adventskalender gezielt an Nachbarn und Bekannte, sowie mobile Bewohnerinnen und Bewohner der stationären Alteinrichtungen im Quartier.

Bei der Weitergabe der Adventskalender konnten sich die Überbringer über überraschende Reaktionen freuen. Nicht selten waren die Beschenkten zu Tränen gerührt und freuten sich sichtlich über das Präsent zur Vorweihnachtszeit.

Finanziert wurde der „besondere Adventskalender“ aus Mitteln des Stadtteilbudgets Südliche Innenstadt.

Christiane Mitlewski



Filmunterhaltung mit Popcorn und Gesprächen....



Im Rahmen des diesjährigen europäischen Filmfestivals der Generationen wurden zwischen Mitte Oktober und Ende November in über 100 Städten und Gemeinden Deutschlands aktuelle Filme zum Thema „Leben im und mit dem Alter“ gezeigt. So auch in Hamm gleich an 5 Standorten: Heessen, Mitte,

Filmthemen waren zwischenmenschliche Beziehungen zu „alten“ und „neuen“ Partnern, zur Familie, zu Freunden etc., neue Ziele setzen, etwas neues Lernen, Herausforderungen annehmen, Musik erleben, das Leben annehmen und weitergehen etc., alles Themen, die das Leben schreibt... .

statt. Eigene Erfahrungen wurden reflektiert, Gesehenes kommentiert, nachgedacht... .

Auch Schülerinnen und Schüler der Marienschule waren bei dem Thema „Liebe im Alter“ zugegen und haben mitdiskutiert - ganz im Sinne eines aktiven Generationsaustausches. Hier musste erstaunen, mit welcher Offenheit und Toleranz sich diese Schüler zum angesprochenen Thema äußerten und auf welche offene und interessierte „alte“ Ohren sie hierbei stießen. Ein gutes Beispiel für intergenerativen Austausch in Toleranz und Achtung.

Georgia Panagiotidou



Über 160 Besucherinnen und Besucher konnten bei Kinoatmosphäre genießen, staunen, lachen, aber auch mal eine Träne kullern lassen.

Bei allen Filmen fand im Anschluss ein Gespräch untereinander und mit eigens hierzu eingeladenen Diskutanten und Diskutantinnen

Osten, Bockum - Hövel und Pelkum.

Initiiert wird das Filmfestival, das in diesem Jahr 10 Jahre „alt“ wurde, von der Universität Heidelberg. Die Stadt Hamm nahm nun zum 2. Mal daran teil. Möglich war die Durchführung durch den Einsatz der Quartiersentwicklerinnen vor Ort und der Mitarbeiterinnen der Altenhilfe.

elephantastisch **Hamm:**

Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie u. a. über


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

Infos unter:
www.hamm.de/wohnberatung
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

 **GESUNDHEITSCENTER
BAD HAMM IM
MAXIMARE**

Heimat?



....ein Thema, das sicher nicht bunter und facettenreicher sein könnte.

Der Theatergruppe FiftyFifty unter der Leitung von Irmgard Schlierkamp hat sich dennoch an die Vielzahl von Aspekten und die Frage nach einer möglichen Definition „herangetraut“.

Die 12 Theaterfrauen haben Zeitungsartikel ausgewertet, Gedichte und Texte gelesen und ihre eigenen „Heimatgeschichten“ erzählt.

Ein erwartungsfrohes - schon fast - „Stammpublikum“ erlebte im Oktober die Premiere des neuen Programmes „Heimathäppchen - bittersüß bis herzhaft“ mit Szenen, Texten und Liedern rund um das Thema „Hei-

mat“. Traditionsgemäß fand diese im Rahmen der Kulturreihe „Nordener Sommer“ in der Aula des Nordener Stadtteilzentrums statt.

Die gelungene Mischung aus viel Humor, aber auch Ernsthaftigkeit sorgte nicht nur für gute Unterhaltung, sondern vielleicht auch für den ein oder anderen eigenen Gedanken und die ganz persönliche Antwort auf die Frage: „Heimat- was ist das eigentlich?“.

Eine Premiere ganz anderer Art erlebten die FiftyFiftys im November bei ihrer Vorstellung in der Kreuzkirche in Bockum -Hövel. Pfarrerin Rebecca Klein, „Hausherrin“ und selber Akteurin, hatte erstmals zur Vorstellung an diesen besonderen Veranstaltungsort eingeladen.

Für alle Beteiligten eine neue Herausforderung, die durch die zahlreichen begeisterten Zuschauer belohnt wurde und ganz sicher nach einer Wiederholung mit neuem Programm im kommenden Jahr verlangt.

Vielleicht haben Sie, liebe Leser, auch Lust, sich auf sehr unterhaltsame Weise inspirieren zu lassen. Die nächste Gelegenheit dazu haben Sie am

Freitag, den 24. Januar 2020 um 19.00 Uhr in der Werkstattthalle im Maxipark.

Der Eintrittspreis beträgt 8 €
Karten können ab sofort bei

Ulrike Tornscheidt
Amt für Soziale Integration
Tel.: 02381 17-6733 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 (Haupteingang) des Maxiparkes statt.

Ulrike Tornscheidt
Bilder: Heinz Feußner



Flashmob zum Weltsenioren- tag



Am 1. Oktober 1990 initiierte die UNO den Weltsenioren-tag. Seitdem bietet dieser Tag alljährlich einen Anlass für Aktionen, die auf die Bedeutung von Seniorinnen und Senioren für die Gesellschaft aufmerksam machen sollen.

Im Rahmen des Leitprojektes der Stadt Hamm „Älterwerden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.“ gab es auch in Hamm am 1.10.2019 eine weitere Aktivität: Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr luden die Quartiersentwicklerinnen und die Altenhilfe der Stadt Hamm erneut alle älteren Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt zu einem Flashmob in das Allee-Center ein.

Um genau 11 Uhr kamen Seniorinnen und Senioren an der Veranstaltungsbühne zusammen und hörten und sangen gemeinsam den bekannten alten Schlager von Hildegard Knef „Für mich soll's rote Rosen regnen“. Zeitgleich verteilten die Organisatorinnen langstielige rote Rosen, die das Grünflächenamt bereitgestellt hatte.

Nach kurzen Ansprachen unseres Oberbürgermeisters Thomas Hunsteger-Petermann und Franzis Schwarz als Vorsitzende des Seniorenbeirates, wurde der Evergreen ein weiteres Mal, dieses Mal als rockige Version von „Extrabreit“, gespielt und lud

zum Tanzen ein.

Als danach alle Anwesenden auseinandergingen, fielen kleine bedruckte Zettel von der Empore, worauf Zitate zu lesen waren wie: „Wir sind die Alten, wir waren auf Demos und wohnten in WGs“. Diese humorige Aktion eines aktiven Bürgers sorgte für regen Austausch und viele Lacher.

Anschließend fanden sich einige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem Café in der Hammer Innenstadt ein, um den Vormittag bei einem Glas Sekt ausklingen zu lassen.

Christiane Mitlewski



Digitale Bildung für Senioren in Bockum-Hövel

Der Computer-Club in Bockum-Hövel blickt auf ein erfolgreiches Jahr zurück: In Kooperation mit der Quartiersentwicklung konnten viele neue Angebote entwickelt werden, um Senioren mit neuen Medien in Berührung zu bringen.

Smartphone – WhatsApp-Internet- Die digitale Welt nimmt einen immer größeren und immer wichtigeren Platz im Leben der meisten Menschen ein. Das kann man gut finden oder schlecht – Tatsache ist, dass viele Dienstleistungen und Informationen und aber auch Vieles, was das Leben leichter machen kann, nur (noch) über die

Benutzung von digitalen Medien geschieht.

Getreu dem Motto „Zusehen - Nachmachen - Üben“ gelang es dem ComputerClub Bockum-Hövel in Kooperation mit der Quartiersentwicklung, bisherige Nicht-Nutzer bzw. absolute Computer-Neulinge an die Nutzung von neuen Medien heranzuführen. Ausschlaggebend dafür war, dass in einer zwanglosen Atmosphäre jeder willkommen war, egal mit welchen Vorkenntnissen. Erfahrene ComputerClub-Nutzer konnten Neulingen weiterhelfen, Interessierte schauten anderen über die Schulter und tauchten damit oft zum ersten mal z.B. in die

Welt des Internets ein. Eine Seniorin meinte: „Ich kann schon auch meine Kinder fragen, wie mein Handy funktioniert, aber das geht dann alles immer so schnell. Hier kann ich mir Zeit lassen und immer wieder die gleiche Fragen stellen, solange, bis ich es verstanden habe. Da sieht mich keiner dumm an.“

Frank Hoffmann, der Leiter des Clubs berichtet, dass die Philosophie des Clubs inzwischen immer mehr fruchtet: Basiswissen konnte an viele Neulinge vermittelt werden: „Die Leute entwickeln sich weiter“. Durch das Angebot von verschiedenen Thementagen erfährt der Club inzwischen immer wieder von





neuen Interessierten Zulauf. Neben den regelmäßig stattfindenden Treffen am Freitag wurden in diesem Jahr mehrere Themen im Rahmen von sehr gut besuchten Veranstaltungen behandelt. Eine Veranstaltung behandelte z.B. die Benutzung des Digitalisierungsgerätes für alte Filme. Das Gerät wurde

Generation erhalten. Das Film-Digitalisierungs-Gerät steht interessierten Nutzern zur Verfügung; eine Anleitung zur Benutzung wird vom Computerclub angeboten.

Apropos jüngere Generation: in Zusammenarbeit mit der Young-Caritas wurde zunächst einmalig der Versuch gestartet, dass Jugendliche Senioren bei der Nutzung ihrer Smartphones beraten können. Hier war sogar ein Filmteam dabei, das die Veranstaltung dokumentierte. Geplant ist, im Frühjahr nächsten Jahres das Angebot zu wiederholen: Jugendliche helfen Älteren bei Problemen mit dem Smartphone oder dem Notebook.

Überhaupt ist für das nächste Jahr so einiges geplant: Es werden Laptops angeschafft, um Schulungen mit gleich funktionierenden Geräten durchführen zu können, an einem Abendtermin wird gezeigt, wie digitalisierte Filme weiter verarbeitet werden können (Filme schneiden, mit Musik hinterlegen etc.), ein mobiles Transportsystem wird es ermöglichen, in Zukunft nicht nur im Haus der Begegnung sondern auch an anderen Orten Angebote mit digitalen Medien

anzubieten. Und es werden natürlich auch weiterhin Veranstaltungen zu bestimmten Themen wie z.B. 'die WhatsApp-Nutzung stattfinden.

Wer jetzt Lust bekommen hat, sich näher über den Computer-Club zu erkundigen, kann entweder an einem Freitag ab 10 Uhr mal im Haus der Begegnung vorbeischauen oder sich weitere Infos aus den Internetseiten des Clubs unter www.bockum-hoevel.de holen. Oder auch bei der Quartiersentwicklung nachfragen: Infos und Kontakt gibt es bei Ulrike John, Quartiersentwicklung Bockum-Hövel, Telefon 144 140.

Ulrike John



vom Fördergeld von „#digitalmitcaritas“ angeschafft. Ein Besucher der Veranstaltung probierte das Gerät für sich zu Hause aus und stellte seine Ergebnisse dem Club bei einem der Treffen später vor. Alte Filme können nun über digitale Medien, z.B. Whats-App, weiter verbreitet werden und bleiben damit auch der jüngeren



Digitale Medien für ältere Menschen im Hammer Osten



Altengerechte
Quartiersentwicklung
Hammer Osten

Das Quartiersbüro „Hammer Osten“ kooperiert seit 2018 mit der Hochschule Hamm-Lippstadt. Bis zu 15 Studierende stehen zweimal im Monat bereit, um Älteren in den Räumen der HSHL im Rahmen der „Handy- und Tablet-Sprechstunde“ Fragen zu beantworten. Die Seniorinnen und Senioren können konkrete Fragen zum Umgang mit ihren eigenen mitgebrachten digitalen Geräten stellen.

Auf diese Art konnte bereits zahlreichen älteren Bürgerinnen und Bürger unmittelbar geholfen werden. Durchschnittlich 10 – 15 Personen besuchen die Sprechstunde.

Um auch ältere Bürgerinnen und Bürger zu erreichen, die bisher noch keine oder wenig Erfahrungen mit digitalen Medien und dem Internet hatten, konnte das Quartiersbüro von der „Stiftung digitale Chancen“ in Berlin kostenlos zehn Tablets für die Dauer von zwei Monaten ausleihen. Das Projekt wird durch einen Telefonanbieter unterstützt, der eine unbegrenzte Flatrate für das Surfen im Internet zur Verfügung stellt, sodass die Nutzer das Gerät auch mit nach Hause nehmen und es dort ausprobieren konnten.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten überwiegend keine oder wenig

Erfahrung mit digitalen Medien. Studierende der HSHL begleiteten die Gruppen einmal in der Woche und passten die Lerninhalte den Wünschen der Älteren an. Nach sieben „Unterrichtsstunden“ waren alle in der Lage, sich im Internet zu „bewegen“ – hatten sich eine eigene Email-Adresse zugelegt, sich gegenseitig Mails geschrieben, Bahnverbindungen herausgesucht, Fotos gemacht und archiviert, Rezepte recherchiert und Rätsel-Apps installiert.

Zusätzlich zu dem Kurs und der „Handy- und Tablet-Sprechstunde“ wurde im Oktober 2019 ein „digitaler Stammtisch für Seniorinnen





und Senioren“ im DRK-Senioren-Stift eingerichtet werden.

Jeden zweiten Donnerstag im Monat von 15.00 bis 16.30 Uhr können sich Interessierte untereinander austauschen und gegenseitig Wissen vermitteln. Dazu sollten eigene mobile digitale Geräte (Smartphone, Tablet

oder Laptop) mitgebracht werden. Eine interneterfahrene Ansprechperson steht zur Verfügung.

Für Fragen zum Thema „digitale Medien“ und Anmeldungen zu den einzelnen Angeboten steht Frau Jeretzky vom Quartiersbüro „Hammer Osten“ zur Verfügung.

Sie ist zu erreichen im DRK-Senioren-Stift
Marker Allee 88

Tel.: 02381 98281-76

oder per Mail unter
jeretzky@drk-senioren-stift-mark.de

Jutta Jeretzky

Taschengeldbörse in Heessen Hilfe für Seniorinnen und Senioren – Jobs für Jugendliche

Sie leben in Heessen? Sie brauchen Unterstützung z.B. im Garten, beim Umgang mit Handy oder Laptop, im Haushalt oder bei Einkäufen? Sie haben gerne Kontakt zu jungen Menschen?

Dann sind Sie bei der Taschengeldbörse richtig! Es gibt viele Jugendliche, die gerne in Kontakt mit Senioren sind und sich ein Taschen-

geld verdienen möchten.

Wir stellen Kontakte zu Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren her, die Aufgaben in verschiedenen Bereichen anbieten. Um eine möglichst große Sicherheit aller zu erreichen, müssen sich alle Beteiligten bei der Taschengeldbörse anmelden und werden persönlich kontaktiert.

Das empfohlene Taschengeld beträgt mindestens 5,- € pro Stunde.

Kontakt und Infos:

Caritas Stadtteilbüro
Beate Lütkenhaus
Tel. 02381 944006
0172 9943901

E-Mail:
luetkenhaus@caritas-hamm.de



Geschenkefieber



Wie jedes Jahr vor Weihnachten bricht ein gefährliches Fieber aus, bei uns heißt das „Geschenke - Einkaufsfieber“. Ich glaube, diese Krankheit lässt zwar immer wieder die Aufregung ein wenig in die Höhe schnellen, aber alles in allem kann man sie gut behandeln. Man ließ zwar verlauten, dass wir uns dieses Jahr nichts schenken wollen, aber am Heiligen Abend liegen doch kleine und größere Päckchen unter dem Weihnachtsbaum! Also klappt das mit den guten Vorsätzen nicht so ganz.

Kurz vor Heiligabend besinne auch ich mich doch noch darauf, ein paar Geschenke einzukaufen. Bei einem Bummel

über den Weihnachtsmarkt, einigen Glühwein und die lange Wunschlisten der Kinder und Enkel in den Händen haltend, gehe ich mutig auf Geschenkesuche.

Die Markennamen und Bezeichnungen auf den Wunschlisten sind mir meistens recht unbekannt, so dass ich mich auch nicht so recht traue, in den Geschäften danach zu fragen. Also, was tun? Abwarten, ist ja noch etwas Zeit bis Weihnachten. Wenn ich es dann nicht mehr schaffe, in die Geschäfte zu kommen, schenke ich Ihnen einfach Geld – das geht immer.

Eigentlich nehme ich mir in

jedem Jahr vor, mich dem ganzen Weihnachtsgeschenke – Einkaufsfieber zu entziehen und die Adventszeit besinnlich zu verbringen. Ich möchte zeigen, dass ich ja alles habe. Und irgendeine Not leide ich auch nicht. Aber so ganz ohne das gegenseitige Beschenken geht es an Weihnachten doch auch nicht.

Ich glaube, mit den Geschenken möchte man ausdrücken, wie sehr man an seine Lieben denkt.

Angelika Pikosz

Bild oben:
Thorsten Hübner
Bild unten:

© Rainer Sturm_pixelio.de



Schützen Sie sich vor Kriminalität



Sie stehen im Telefonbuch mit ihrem Vor- und Zunamen? Dazu ist ihr Vorname noch Maria, Elisabeth, Irmgard, Walter, Franz oder Karl-Heinz o.ä.? Dann gehören auch sie möglicherweise zu den potentiellen Opfern mit der immer noch beliebten Betrugsmasche der „falschen Polizeibeamten“.

Diese Masche gibt es seit einigen Jahren und die Täter werden nicht müde, ihre vermeintlichen Opfer zu kontaktieren. Denn immer wieder fallen noch Personen darauf herein.

Seit dem Jahre 2017 ist dadurch ein Gesamtschaden von ca. 23 Mio. Euro allein in Nordrhein-Westfalen entstanden, in einem Fall in Dortmund verlor eine ältere Dame ein Vermögen über 1 Millionen Euro. Die Sachen legte sie auf Geheiß der Täter (falsche Polizisten) auf einem dortigen Friedhof ab.

Dabei ist die Vorgehensweise fast immer identisch. Die Täter melden sich telefonisch als angebliche Polizisten, Kriminalbeamte, zum Teil als Mitarbeiter des BKA oder LKA.

Einbrecher seien festgenommen worden, bei ihnen konnte ein Zettel aufge-

funden werden. Die Wohnung und das Vermögen des Opfers seien in akuter Gefahr. Auch der Mitarbeiter des eigenen Bankinstituts stecke mit den Einbrechern unter einer Decke!

Also werden die Opfer dazu gebracht, ihr Geld und „Gold“ schnell zusammen zu raffen und es einem „falschen“ Polizeibeamten zur Sicherung zu übergeben oder an einem angeblich sicheren Ort abzulegen. Leider entdecken die Opfer erst zu spät, dass sie hereingelegt wurden, dann ist es schon zu spät und ihr Vermögen lässt sich nicht mehr zurückholen.

Die Polizei würde sie **niemals** zu solch einem Verhalten auffordern, sie würde **niemals** Bargeld oder Wertsach-

en zur Sicherung fordern! Die Polizei ruft auch niemals mit der Telefonnummer 110 an. Eine derartige angezeigte Rufnummernanzeige nutzen lediglich die Täter.

Seien sie insofern bei derartigen Anrufen immer misstrauisch und rufen sie im Zweifel selbst ihre Polizei an.

Ansprechpartner:
KHK Dirk Püttner
dirk.puettner@polizei.nrw.de
Tel. 916-3353 (auch Präventionsvorträge bei Senioren zu diesem Bereich)
KHK Manfred Brackelmann
Tel. 916-3350

Bilder: © Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes



Gesucht... und gefunden! Neue Hör-Reisen mit dem Klangkosmos Weltmusik 2020



Im Zeitalter der Globalisierung, wo man große Entfernungen scheinbar mühelos in kurzer Zeit bewältigen und im Internet die Antworten auf alle offenen Fragen finden kann, scheint es verlorene Liebesmühe zu sein, irgendwo noch verborgene Schätze entdecken zu wollen. Doch sind tatsächlich alle Rätsel gelöst und die letzten Geheimnisse gelüftet? Ganz sicher nicht! Folglich setzt der Klangkosmos einmal im Monat die Segel und fährt wie einst Jim Hawkins auf der Hispaniola zur Schatzinsel, auf der sagenhafte Reichtümer zu finden sind.

Nach Stippvisiten in Schweden, Albanien und Südafrika

wird jetzt Station in Asien und Europa gemacht.

Die Konzerte:

14. Januar 2020:

Lee Na-rae (Südkorea)

Traditionelle Pansori-Kunst: Die Geschichte einer verfluchten Frau

Fast fünftausend Jahre lassen sich die Spuren der großartigen Musikgeschichte des „Landes der Morgenröte“ zurückverfolgen. Zur koreanischen Vokaltradition zählt auch Pansori, eine Art „Theater des Erzählens“: Es handelt sich um von einer Solostimme vorgetragene dramatische Lieder, die im Regelfall von einer Trommel

begleitet werden. Lee Na-rae ist eine traditionelle Sängerin, die sich besonders der Rolle der Frau in der Pansori-Kunst widmet. Sie hat ein Konzertprogramm entwickelt, das ein neues Licht auf die uralte Erzählung „Byeong-gangseo-ga“ wirft, indem die unglückselige weibliche Figur der Geschichte, Ong-nyeo, in den Mittelpunkt gestellt wird. Sie kombiniert ein breites Klangspektrum mit dem gesprochenen Wort und setzt dies in eine Musik um, in der auch andere musikalische Einflüsse miteinbezogen werden. So lädt sie die Tradition des Pansori mit zeitgenössischer, kreativer Energie auf. Im Klangkosmos stellt Lee Na-rae die großen Szenen





der Geschichte in einzelnen Stücken nach und verdichtet ihre Wirkung durch kreative Musik. Begleitet wird sie dabei von zwei Zither-Spielerinnen und einem Gitarristen.

18. Februar 2020:
Lo Còr de la Plana (Frankreich)
 Troubadoure aus Marseille:
 „Carnaval occitan“



Es ist das „andere Frankreich“, der Süden: Okzitanien zählt zu den großen und traditionsreichen Regionen Europas, seine kulturelle Hochblüte hatte es im Mittelalter - die große Epoche der „Trobadorichtung“ und der Katharer. Sie machten das Gebiet im 12. Jh. zur führenden Kultur des westlichen Abendlandes,

vom heutigen Nizza bis Bordeaux, von Katalonien bis ins Piemont wurde Okzitanisch gesprochen.

Die neue okzitanische Kunst- und Kulturszene entstand um 1968 in der Folge der Studentenbewegung in Frankreich. Das „Nova cançon occitana“, das neue okzitanische Lied, wurde für die Jugend des Südens zum Ausdruck ihrer Vorstellungen von sozialer Gerechtigkeit und kultureller Identität. Diese Grundidee trägt bis heute eine breite, fantasiereiche, politisch und sozial engagierte Musikszene, insbesondere in Marseille und Toulouse.

Passend zur fünften Jahreszeit präsentiert das Ensemble ein brandneues Programm mit wiedergefundenen, neu arrangierten und eigenen polyfonen Stücken in der Tradition des „Carnaval occitan“.

17. März 2020:
Safar (Afghanistan)
 Komplexe Musikwelten:
 feinste Klänge vom Hindu-kusch

Afghanistan liegt am Scheideweg Asiens, im Einflussbereich zentralasiatischer Mogulreiche im Norden und Indien im Süden, China im Osten und Persien im Westen.

Für fast ein Jahrtausend lang (bis etwa 650 n. Chr.) gehörte es zum Perserreich, gefolgt von einer äußerst wechselhaften Geschichte, in der das Land viele innere Konflikte erlebte und zum Zankapfel fremder Mächte wurde, die dort um ihre Vormachtstellung kämpften. Araber, paschtunische Stämme, Mongolen, indische Maharadschas – afghanische Musik ist ein Zusammenfluss all dieser Quellen. Jede Kultur hat Instrumente, Gattungen und Stile beigesteuert und so zu ihrem außergewöhnlichen Reichtum und ihrer Vielfalt beigetragen.

Das Ensemble Safar rekonstruiert und vermittelt die komplexen, oral tradierten Musikwelten seiner Heimat. Vier Meistermusiker und zwei ihrer jungen Meister-schülerinnen geben Einblicke in die schönsten Blüten der verschiedenen Musik-traditionen, wie z. B. die afghanische Kunstmusik, die mit ihren melodischen Skalen nahe an der klassischen nordindischen Musik liegt.

Alle Konzerte finden in der Lutherkirche statt und beginnen jeweils um 18 Uhr, der Eintritt ist frei.

Meike Richter
 Kulturbüro

Kursreihe zur Senioren- und Demenzbegleitung

Das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz bietet in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz Hamm vom 19.02.20 bis zum 06.05.20, jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr im Emmaus-Haus, Alte Salzstraße 6, Hamm-Rhynern, eine Fortbildungsreihe zur Begleitung von Senioren und Menschen mit Demenz an.

Diese Fortbildung richtet sich an Ehrenamtliche und Honorarkräfte, die in der Betreuung von pflegebedürftigen Menschen und Menschen mit Demenz tätig sind oder tätig werden möchten.

Begleiterinnen und Begleiter stellen durch ihren Einsatz

im häuslichen Bereich eine große und wertvolle Hilfe dar.

Sie tragen durch ihre Betreuung wesentlich zur Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörige bei. Denn hilfebedürftige Menschen und ihre Angehörigen brauchen Menschen, die Zeit für sie haben, Anteil nehmen und ihren Alltag mitgestalten.

Die Fortbildung soll dazu beitragen, die Wahrnehmung für die Bedürfnisse hilfebedürftiger Menschen und von Menschen mit Demenz zu sensibilisieren und Methoden eines adäquaten Umganges kennenzulernen.

Die Fortbildungsreihe umfasst 45 Unterrichtseinheiten und ist als Basisqualifikation gem. § 14 AnFöVO anerkannt. Bei einer regelmäßigen Teilnahme an der Fortbildung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat.

Informationen und Anmeldungen:

Netzwerk Demenz Hamm
in Trägerschaft von Mayday
Rhynern e.V. /
Altengerechte Quartiersentwicklung
Rhynern-Mitte
Unnaer Str. 14, 59069 Hamm

Tel: 02385-4375928
info@netzwerk-demenz-hamm.de



Anzeige

Urlaub mit dem Deutschen Roten Kreuz



Wer möchte nicht auch als älterer Mensch noch unbeschwert in den Urlaub fahren? Neues kennenlernen oder etwas Vertrautes wiedersehen?

Viele Senioren sind häufig der Meinung, sie können nicht mehr überall hin verreisen. Mit dem Deutschen Roten

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 Einschicken. Sie hilft auch während des Aufenthaltes bei allen Fragen weiter, organisiert natürlich auch Ausflüge usw.. Bei Reisen in Deutschland kommt es dann auf die Entfernung des Reisezieles an, ob die Gäste mit unseren bequemen Fahrzeugen von zu Hause abgeholt und zum Hotel gebracht werden oder ein komfortabler Reisebus die Gäste zum Ziel bringt. Auch bei den Reisen in Deutschland ist die Begleitperson ständiger Ansprech-

partner und kümmert sich um alles.

Die Reisen haben eine kleine Gruppenstärke von max. 20 Gästen, so dass wirklich eine angenehme Atmosphäre entsteht. 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, seniorengerechten Hotels verleben.

Das verleiht auch wieder Kraft, den Alltag zu bewältigen. Bei einem Nachtreffen der Reiseteilnehmer können dann Fotos getauscht werden und noch einmal an besondere Ereignisse während des Aufenthaltes gedacht werden.

Reisetermine und Reiseziele 2020

10.05 . 20.05.2010
Puerto de la Cruz, Teneriffa

02.06. – 11.06.2020
Bad Sooden Allendorf

21.06. – 03.07.2020
Grömitz / Ostsee

02.08. – 09.09.2020
Gifhorn / Lüneburger Heide

12.08. – 26.08.2020
Bad Kissingen / Rhön

06.09. – 18.09.2020
Grömitz / Ostsee



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

Das Reiseangebot beginnt mit der Auswahl des Reisezieles, hier berät die Mitarbeiterin des DRK, damit es zu den Wünschen und den individuellen Voraussetzungen

Unsere Geschichte: Ausflug für Großeltern und Enkel zum Haus der Geschichte



Gemeinsame Erlebnisse von Großeltern und Enkeln sind wundervolle Erinnerungen. Was gibt es Schöneres, als zusammen einen tollen Ausflug zu unternehmen und Zeit miteinander zu verbringen? In diesem Sinne bot die Altenhilfe der Stadt Hamm in den Herbstferien eine Tagesfahrt für Großeltern



und Enkel ab 6 Jahren zum Haus der Geschichte nach Bonn an. 53 Großeltern und Enkel nahmen an dem Ausflug in die ehemalige Bundeshauptstadt teil.

Nach der Ankunft in Bonn stand zunächst ein Mittagessen in der Mensa der Universität Bonn auf dem Tagesprogramm. Ein aufregendes

Erlebnis, unter all den vielen Studenten zu speisen!

Danach ging es gestärkt weiter zum Haus der Geschichte. Hier begaben sich die Teilnehmenden auf Spurensuche und erkundeten in Gruppen, wie sich Deutschland seit 1945 verändert hat. Die Führung durch die Dauerausstellung des Hauses wurde von Museumsbegleitern durchgeführt. Mit spannenden Geschichten und Erzählungen aus seiner Kindheit brachte Dr. Gerhard Nourney den Kindern wichtige geschichtliche Ereignisse näher und ließ Großeltern in Erinnerungen an „alte Zeiten“ schwelgen. Angefangen von den Nachkriegsjahren, über Neuanfänge und die Teilung Deutschlands bis hin zur Wiedervereinigung wurde Zeitgeschehen erkundet. Vielfältige Objekte aus Alltag, Kultur, Wirtschaft und Weltgeschehen konnten die Teilnehmenden in der Ausstellung bestaunen. 50er Jahre-Kino, Rock'n'Roll-Klassiker aus der Jukebox zu Jugendzeiten der Großeltern und ein Hippie-Bulli der 68er, das und vieles mehr konnten Großeltern und Enkel gemeinsam im Museum erleben.

Neue Herausforderungen, denen sich Deutschland

heute und in Zukunft gegenüber sieht, waren ebenso Themen der Ausstellungen. So endete die Führung im Jahr 2015 bei Roboter Eva und der Geschichte eines Flüchtlingsbootes.

Am späten Nachmittag war es dann Zeit für die Rückreise. Durch Gespräche mit neu geschlossenen Bekanntschaften, Quartett-Kartenspiele mit dem Sitznachbarn und dem Austausch von Adressen fand der Tagesausflug einen schönen Ausklang. Aufgrund der positiven Rückmeldungen sind für das neue Jahr weitere Aktionen oder Tagesfahrten der Altenhilfe für Großeltern und Enkel geplant!

Martina Foschepoth
Jill Wiesinger





Alle Konten im Griff.



sparkasse-hamm.de

Ein Zugang für alles: Nutzen Sie das Online-Banking der Sparkassen jetzt auch für Ihre Transaktionen von Konten und Depots anderer Finanzinstitute.



Ein rundes Jubiläum



Tanzen tut dem Körper und der Seele gut. Das spüren auch die Mitglieder des Nordener Tanzkreises, der im Oktober sein 25 jähriges Bestehen im Martin-Berthold-Haus feierte.

Ehemalige, die früheren Tanzleiterinnen Lucie Friese und Hildegard Ende sowie der Tanzkreis Walstedde waren der Einladung der 16 aktiven Tänzerinnen zu diesem beachtlichen Jubiläum gefolgt. Franzis Schwarz, Vorsitzende des Seniorenbeirates und Begleiterin der Anfänge ließ es sich ebenfalls nicht nehmen, allen Beteiligten herzlich zu gratulieren.

Josefa Schrader, Vorsitzende

des Tanzkreises und Frau der 1. Stunde, begrüßte die Gäste und erinnerte an die Anfänge. Dazu gehörte auch die amüsante Schilderung der anfänglich eher noch ungeschickten Tanzversuche mit den berühmten „zwei linken Füßen“. Umso stolzer können die Aktiven schon seit langer Zeit auf ihre zahlreichen Auftritte blicken. Sie sind unter anderem gern gesehene Gäste bei verschiedenen Seniorenveranstaltungen wie auch in den Seniorenheimen in ganz Hamm.

Ingrid Becker, aktuelle Tanzleiterin, bedankte sich bei den Kirchengemeinden im Norden dafür, dass die Treffen in den Pfarrheimen

immer kostenlos waren und sind.

Im bunten Festprogramm durfte natürlich auch das ein oder andere Tänzchen nicht fehlen und einige Gäste machten spontan und schwungvoll mit. Auch selbstgetextete Lieder trugen zur gelungenen Feier bei. Der „Walstedder Tanzkreis“ bereite mit seinem Auftritt ein Jubiläumsgeschenk der besonderen Art. Zur Zeit kommt die Gruppe jeden Mittwoch um 9.30 Uhr im Pfarrheim Herz Jesu zusammen. Interessierter „Tanznachwuchs“ ist immer herzlich willkommen.

Ulrike Tornscheidt





12. Januar 2020
Und wer nimmt den Hund?

Der Klassiker: Georg (Ulrich Tukur) verpasst seiner Ehe mit Doris (Martina Gedeck) den Todesstoß, als er eine Affäre mit seiner Doktorandin Laura (Lucie Heinze) beginnt. Bis dahin galten Doris und Georg als Abziehbild eines glücklichen Paares.

Kaum jemand kann eine Ehe schöner scheitern lassen als die beiden Ausnahmendarsteller Martina Gedeck (Bella Martha, Die Wand) und Ulrich Tukur (Das weiße Band, John Rabe).

Nach dem preisgekrönten Drama „Glissendes Glück (2016) vereint Rainer Kaufmann (Ein fliehendes Pferd) die beiden erneut als Paar in einer außergewöhnlichen Liebesgeschichte vor der Kamera.

09. Februar 2020
The Good Liar

Sein ganzes Leben hat Roy Courtnay (Ian McKellen) damit zugebracht, sich mit seinen Betrügereien am Hab und Gut anderer zu bereichern. Als er im Internet Witwe Betty McLeish (Helen Mirren) kennenlernt, ist



schnell klar, dass sie das Opfer für seinen letzten großen Coup wird.

Die gut betuchte ältere Dame öffnet Roy die Tür zu ihrem Leben, sie fühlt sich an seiner Seite geborgen und nicht mehr einsam. Währenddessen klügelt dieser weiter am perfekten Plan, wie er Betty um ihr Vermögen bringen kann...

08. März 2020
Der geheime Roman des Monsieur Pick

Weit im Westen Frankreichs liegt eine kleine Insel, die eine besondere Bibliothek beheimatet: Darin werden Bücher verstaut, die von Verlagen abgelehnt wurden. Es gibt aber idealistische Verleger wie Daphné, die sich diesen Werken annehmen. Als sie auf ein vielversprechendes Manuskript stößt, veröffentlicht sie die Geschichte. Das Buch wird ein Bestseller, doch einen Haken hat die Sache: Der Autor des Werkes ist ein Pizzabäcker und bereits tot...

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



Vorbereitung?



Weihnachten ist auch nicht mehr das, was es mal war, denkt Hilde und ruft ihre Enkelin an.

„Hallo Julia, ich grüße dich.“
„Hallo Oma, schön dich zu hören, wie geht es dir?“ fragt Julia.

„Mir geht es gut, du weißt doch, was ich immer sage: Stöhnen hat noch nie eine Krankheit geheilt, und gute Laune bereitet es mir auch nicht. Ich überlege gerade, womit ich dir zu Weihnachten eine Freude machen kann, und da du nicht mehr ans Christkind glaubst, dachte ich, es wäre das Beste, dich zu fragen.

Vor einigen Jahren, war es noch leicht, dir zu Weih-

nachten eine Überraschung zu bereiten, doch die Zeiten sind vorbei und so genau kenne ich die geheimen Wünsche einer Neunzehnjährigen nicht.

Daher wollte ich dir vorschlagen, dass wir zwei uns einen schönen Tag machen mit Essen gehen und Shoppen, eben das volle Programm. Natürlich nur, wenn du damit einverstanden bist!“

„Und ob ich damit einverstanden bin“, jubelt Julia und so betreten sie einige Tage später das Geschäft ihrer Wahl. Julia ist entzückt, als sie Dirndl sieht, die in großer Zahl dekoriert sind und noch mehrere Kleider-

stangen füllen. Ihre Augen leuchten, als sie ihrer Oma eines der Dirndl vorführt.

Sie hat einen ausgezeichneten Geschmack, denkt Hilde, dieses zarte Rosé bestickt mit Blüten und dazu die Schürze in Frühlingsgrün, wie für sie gemacht.

„Omi, besteht die Möglichkeit, dass ich das Weihnachtsgeschenk schon einmal vorher tragen darf“, fragt Julia zaghaft „Ich bin am Samstag zum Oktoberfest eingeladen und das wäre eine Riesengaudi, wenn ich da im Dirndl aufkreuzen würde“.

Hilde macht ein nachdenkliches Gesicht, dann sagt





sie zu Julia: „Ich bin einverstanden, doch ich habe eine Bedingung.“ „Und welche ist das?“, fragt Julia gespannt. „Ich wünsche mir, dass du das Dirndl auch zu Weihnachten trägst.“

„Aber Omi, so ein außergewöhnliches Geschenk trage ich liebend gerne am Weih-

nachtsabend und wann immer du willst.“

Liebevoll umarmt Julia ihre Oma. „Ich weiß gar nicht, wie ich dir danken kann.“ „Dich glücklich zu sehen, ist mir Dank genug. Wir müssen noch nach einer Jacke schauen, denn zu dieser Jahreszeit ist es meistens schon

sehr kalt.“ „Da habe ich noch etwas Passendes.“, meint Julia. Dann gehen wir jetzt zum genussvollen Teil über“, sagt Hilde frohgelaut „Ich habe Kaffeedurst.“

Ursula Halbe

Bild unten: © Timo Kostermeier / pixelio.de

Pressemitteilung

Internationaler Tag der älteren Menschen – BAGSO unterstützt Engagement der Generationen

Immer mehr ältere Menschen beteiligen sich an Aktionen zur Verhinderung der Klimaerwärmung und setzen sich dafür ein, dass auch die nachfolgenden Generationen gute Lebensbedingungen haben werden. Die BAGSO unterstützt die neue soziale Bewegung und bestärkt die älteren Generationen in ihrem Engagement für eine lebenswerte Zukunft. „Die

Welt steht an einem wichtigen Scheidepunkt“, sagt der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering anlässlich des Internationalen Tags der älteren Menschen. „Wir Menschen haben einen großen Einfluss darauf, was mit dem Planeten geschieht.“

Als Interessenvertretung der älteren Generationen setzt sich die BAGSO für die

Umsetzung der 17 globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung ein, die 2015 von den Vereinten Nationen verabschiedet wurden. Neben dem Schutz der Ökosysteme sind nachhaltiger Konsum und die Bekämpfung von Hunger und Armut zentrale Bestandteile der globalen Nachhaltigkeitsziele, die in den nächsten elf Jahren erreicht werden sollen.



Ausflug in den Wildwald Vosswinkel des Stadtteilzentrums Feidikforum



Nachdem das Stadtteilzentrum FeidikForum im Rahmen des Handlungskonzeptes „Älterwerden in Hamm“ zu einem intergenerativen Ausflug in den Wildwald Vosswinkel eingeladen hatte, waren schon kurz nach Bekanntgabe des Termins alle Plätze voll belegt und das Organisationsteam freute sich über das große Interesse bei jungen Familien und Seniorinnen und Senioren.

Die Mitarbeiterinnen des FeidikForums hatten für alle Mitfahrerinnen und Mitfahrer Lunchpakete vorbereitet und so machten sich 46 Personen mit dem Bus auf den Weg in den Naturpark im

Sauerland, der vielen bislang unbekannt war.

Vor Ort nahmen die Waldpädagogen sowohl die Seniorinnen und Senioren, als auch die Kinder mit ihren Eltern mit auf zwei Expeditionen. Auf sehr unterhaltsame Weise lernten die Gruppen dabei viel über die Besonderheiten der freilaufenden Wildtiere. Kleine Aktionen wie „Anschleichübungen“ zur Förderung der Achtsamkeit im Wald, weckten große Begeisterung.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigten sich abschließend überwältigt vom Naturerlebnis und freuten sich über das entspannte

Miteinander von Jung und Alt und verschiedener Kulturen. Neue Kontakte entstanden und es entwickelten sich angeregte Gespräche und der Wunsch, diese Aktion im Frühjahr zu wiederholen.

Finanziert wurde der Ausflug aus Mitteln des Stadtteilbudgets für die südliche Innenstadt.

Kontakt:

Stadtteilzentrum
FeidikForum
Feidikstraße 27
59065 Hamm
Tel.: 02381 91585101
feidikforum@outlaw-
ggmbh.de
www.outlaw-ggmbh.de



*Mobile
Betreuung*

Mit Herz und ohne Zeitdruck

**Seniorenbetreuung & Betreuung
von demenziell erkrankten Menschen**

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

CDU
www.cduhamm.de

**Die CDU wünscht
frohe Weihnachten und
ein gutes neues Jahr**

Jetzt anfordern:
das Veranstaltungs-
programm 1/2020
unserer Senioren-Union
Telefon 02381-921920

Kompetenz in Sachen Pflege

Amalie-Sievekings-Haus Hamm



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

Amalie-Sievekings-Haus
Seniorenheim
Alter Uentropfer Weg 26
59071 Hamm
Tel. 02381 9852-0
amalie-hamm@
perthes-stiftung.de

Tagesbetreuung und häuslicher Besuchsdienst

Café Amalie



- An mehreren Tagen in der Woche bieten wir Ihnen ein liebevoll gestaltetes Programm
- Individuelle Betreuung durch qualifizierte Ehrenamtliche und Fachkräfte
- **Wir beraten Sie gerne unter Tel. 02381 929074-0**

Café Amalie
Alter Uentropfer Weg 24
59071 Hamm
Cafe.Amalie
@perthes-stiftung.de

Noch Plätze frei!



menschennah.

LVM
VERSICHERUNG

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

LVM-Versicherungsagentur
Michael Kollas
 Soester Straße 70
 59071 Hamm
 Telefon (02381) 88 00 88
 info@kollas.lvm.de

Maxipark
Erholen und Genießen

Wechselnde Bepflanzungen lassen den Park immer wieder neu erblühen und laden zu jeder Jahreszeit zu Spaziergängen ein. Neue Energie tanken Sie bei Kaffee und Kuchen.

Unser Service für Sie:

- Großelternjahreskarte
- kostenlose Rollstühle
- E-Mobil ausleihbar
- Behindertenparkplätze vorhanden

Alter Grenzweg 2 • 59071 Hamm
Telefon 0 2381 / 9 82 10 - 0

www.maxipark.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 Kranken-
pflege 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

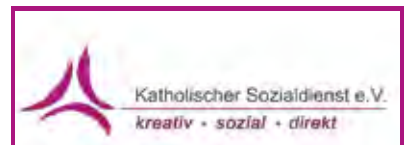


GRAWE
Reinigungsmittel

**Ihr Partner für Hygiene
und Sauberkeit.**

Reinigungsmittel
Hygienepapiere
Desinfektionsmittel
Waschmittel
Pflegemittel
Reinigungsgeräte


GRAWE GmbH & Co. KG
Tel: (023 73) 6 46 00
Fax: (023 73) 60 08 88
www.grawe-reinigungsmittel.de

Katholischer Sozialdienst e.V.
kreativ · sozial · direkt

- Wollen Sie vorsorgen?
- Zum Beispiel mit einer
Vorsorgevollmacht,
mit einer Patienten-
oder Betreuungs-
verfügung?
- Sind Sie bereit,
jemandem durch die
Übernahme einer
gesetzlichen
Betreuung zur Seite
zu stehen?
- Suchen Sie Unter-
stützung 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



Ev. Altenhilfezentrum St. Victor

An den Kirchen 2
59077 Hamm-Herringen
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
VEREIN

– 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.

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

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



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

**Körperbezogene
Pflege**

Rufen Sie einfach an!
Tel. 02385 706-200



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

Behandlungspflege

**Hilfen bei der
Haushaltsführung**

Zulassung bei allen
Kranken- und Pflege-
kassen seit 1995



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) 589 - 39 36

6,90 €

(Sonn- u. feiertags
1,00 € Aufschlag)

valeo-KLINIKEN
Evangelische Krankenhäuser

**WIVO Wirtschafts- und
Versorgungsdienst GmbH**

Werler Str. 110 | 59063 Hamm
www.wivo-hamm.de



„Wir setzen uns kleiner!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

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

Lassen Sie sich unverbindlich beraten!

Telefon 02381.106 7070 · dovoba.de/immobilien

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN
Volksbank Immobilien

**Volksbank
Hamm**



Presse- mitteilung

30 Jahre Stimme der Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen feierte im November in Bonn ihr 30-jähriges Jubiläum. 1989 als Arbeitsgemeinschaft von wenigen Seniorenvereinigungen gegründet, ist sie heute die Interessenvertretung der älteren Generationen in Deutschland. In der BAGSO arbeiten 120 bundesweite Verbände und Vereine zusammen, die sich für die Belange der älteren Generationen engagieren und zumeist auch von Seniorinnen und Senioren geführt werden.

Nach den Leitsätzen „Wofür wir stehen“ setzt sich die BAGSO für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. Gegenüber Politik, Gesellschaft und Wirtschaft tritt sie konsequent für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen. Die BAGSO wendet sich gegen jede Form der Diskriminierung und setzt sich für ein solidarisches Miteinander der Generationen ein.

Blutspende- marathon

02. Febr. 2020

von 11:00 bis 16:30 Uhr

Gymnasium Hammonense
Adenauerallee 2

Schirmherr der Aktion:
OB Hünsteger - Petermann



Blut spenden und Leben retten.
Als Stammzellspender registrieren.

Radio Lippewelle live

Attraktive Verlosung

Dankeschön T-Shirt für Lebensretter

Kita Kinderbetreuung, Hüpfburgen

Fotobox

Infostände + Beratungen

Tanzvorstellungen „Art of Moving“ & „Crazy Candy Canes“

Buffet, frische Waffeln



DRK-Blutspendedienst West
DRK-Kreisverband Hamm



Blutspenden darf man ab dem 18. Lebensjahr. Wer zum ersten Mal Blut spendet,
darf dies bis zum 69. Lebensjahr. Bitte Personalausweis mitbringen.

Kostenlose Info-Hotline: 0800 11 949 11



*Wir wünschen allen unseren
Leserinnen und Lesern
ein gutes und gesundes
Jahr 2020*

circu
Transformer



Mobil in den Frühling



circu+

Mehr Lebensqualität erfahren

www.circu-plus.de

Herringer Weg 65 | 59067 Hamm
Tel. 0800-6793728 | info@circu-plus.de

Es handelt sich nicht um Medizinprodukte im Sinne des Medizinproduktegesetzes.

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**