



**50 Jahre
 Das Fenster
 Ausgabe 01/2021**



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.

www.akritas.de

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

- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 18:30 Uhr
Ludgeri-Tagespflege
Schultenstraße 12
Vorgespräch erforderlich.
- Patienten-Fragestunde
Jeden 2. Montag im Monat, 8:00-17:00 Uhr
Haus der Pflege
Keine Anmeldung erforderlich.
- Ludgeri-Forum e. V.
Ihr Ansprechpartner für Fragen zur Demenz sowie Entlastung pflegender Angehöriger.



 **Ludgeri**

LebensWert im Alter

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.



**Wir informieren
schulen
helfen ...**

Haus der Pflege
Marinestr. 42
59075 Hamm
☎ 99547-0
www.ludgeri.com



... unterstützt
durch



Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr. Bleiben Sie gesund.

Familie Metz und das Ludgeri-Team

Inhalt

Interview mit Marc Herter	4/5
50 Jahre Seniorenzeitschrift „Das Fenster“	6/7
Interview mit Gebhard Hoffmann	8/9
Statements des „Versandteams“ zum 50-jährigen Jubiläum	10
Bewegt ÄLTER werden in Hamm!	11
Buchbesprechungen zum Jahreswechsel	12/13
Ohne Kultur geht es nicht	14/15
Preisverleihung Digitale Schnitzeljagd 60+	16
Einkaufshilfen für Senioren	17
Treffpunkt Kneipe - Geschichte der Hammer Lokale Hinaus ins Grüne / Teil 2	18/19
Langeweile?!	20/21
Digital – Kompass Standort eröffnet	23
Von Pflegerobotern und SPAM-Ordern	24
Die Polizei informiert: Sicher gegen Corona – Tricks!	25
Die neuen Quartiersentwicklerinnen stellen sich vor	26/27
Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in den Quartieren	28
Urlaub ohne Koffer	29
Seniorinnen und Senioren auf Tour	30/31
Pelkumer Bürgerinnen und Bürger werden zu „Licht - Bringern“	32
Podcast für Ältere: Kurze Hörbeiträge als Mutmacher für den Alltag	33
Weihnachten mal ganz anders	34
Wohn und Pflegeberatung.... Jetzt erst recht!!	36/37
OB Marc Herter überreicht Schaustellern 4.000 Euro	38



Impressum

Herausgeber:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration
Druckerei: Kern GmbH
Auflage: 5.500
Im Dezember 2020

Ausgabe 01/2021

Redaktion:

Jill Wiesinger, Andreas Pieper, Ursula Halbe

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 Jill Wiesinger
Tel.: 02381/17-6761
02381/17-6739
Fax: 02381/17-2956

E-Mail: pieper@stadt.hamm.de
jill.wiesinger@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de

Ein ganz besonderes Jahr

Das Jahr 2020 war keines wie jedes andere: Die Corona-Pandemie schränkte und schränkt das Leben der Menschen massiv ein, „Das Fenster“ feiert seinen 50. Geburtstag und Hamm hat nach 21 Jahren mit Marc Herter einen neuen Oberbürgermeister. Im Interview spricht der OB über seine Ziele für Hamm.

Das Fenster: Marc Herter, am 27. September haben Sie gegen Amtsinhaber Thomas Hunsteger-Petermann in der Stichwahl gewonnen und sind neuer Oberbürgermeister der Stadt Hamm.

Wie waren die ersten Wochen im Amt?

Marc Herter: Sie waren und sind vollgepackt – und das ist gut so. In mir ist nach wie vor eine überaus große Freude darüber, dass die Wählerinnen und Wähler in Hamm mit so großer Mehrheit auf mich als neuen Oberbürgermeister gesetzt haben. Ich bin dankbar für diesen großen Vertrauensbeweis, der mich bestärkt und beflügelt. Ich habe eine Vielzahl von Gesprächen geführt, mir vorhandene Strukturen angeschaut und einige Dinge auf den Weg gebracht: Wir haben schnell ein stabiles Bündnis im Rat (das Bündnis besteht aus SPD, Grünen und FDP, d. Red.) geschmiedet, haben die versprochene Halbierung der Kita-Beiträge umgesetzt, ein 100-Tage-Programm erarbeitet und sind natürlich täglich mit der Eindämmung der Corona-Pandemie beschäftigt.

Sie sprechen die Halbierung der Kita-Beiträge und das 100-Tage-Programm an.

Was wollen Sie kurzfristig angehen?

Herter: Die geringeren Kita-Beiträge, die ebenso wie die OGS-Gebühren künftig sozial gerechter gestaltet werden sollen, sind eine wichtige Entlastung für junge Familien – gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit. Doch damit nicht genug: Wir werden eine verbindliche Allianz aus Produzenten und Abnehmern schmieden, um gemeinsam den bisherigen Kraftwerksstandort Uentrop zu einem Zentrum der neuen Wasserstoffwirtschaft zu entwickeln. Das ist zukunftsweisend und wird ein wesentlicher Beitrag unserer Stadt Hamm zum Klimaschutz sein und es entstehen gut bezahlte Arbeitsplätze im Energiesektor. Ebenso notwendig ist eine bessere Radverkehrs-Infrastruktur. Wir brauchen Radschnellrouten, die unsere sieben Stadtbezirke verbinden. So können mehr Bürgerinnen und Bürger auch im Alltag auf dieses klimaschonende Verkehrsmittel umsteigen. Am Herzen liegt mir außerdem, zusammen mit dem Ordnungsamt zügig Bezirksteams des Kommunalen Ordnungsdienstes aufzustellen. Sicherheit und Sauberkeit sind in jedem Stadtbezirk gleich wichtig. Deshalb soll jeder Stadtbezirk sein eigenes Team bekommen. Dazu wird das Personal entsprechend aufgestockt.

Sie möchten Hamm zur familienfreundlichsten Stadt Deutschlands machen.

Wie und wie schnell kann das gelingen?

Herter: Das ist ein ganz persönliches Anliegen und ein ehrgeiziges Ziel für unsere Stadt. Unser Auftrag als Stadt ist, das Leben der Familien jeden Tag ein Stückchen besser zu machen. Das fängt bei Kita und Schule an, geht über bezahlbares Wohnen und Rahmenbedingungen für gute Arbeit, von denen man eine Familie ernähren kann, bis hin zu schönen und sicheren Quartieren, in denen man sich auch im Alter wohlfühlt. Gerade der letzte Punkt geht in der Diskussion leider häufig unter: Zur familienfreundlichsten Stadt gehören selbstverständlich auch unsere älteren Mitmenschen dazu. Wir möchten ihnen in Hamm möglichst lange ermöglichen, in ihrem gewohnten Umfeld leben zu können. Dazu gehört, dass wir in den einzelnen Quartieren und Stadtbezirken eine gute Versorgung und Treffpunkte vor Ort haben. Ein Familienrathaus wird künftig die zentrale Anlaufstelle für Familien sein und die Angebote der Jugendhilfe werden stärker an den Schulen verankert werden.

Als Oberbürgermeister sind Sie nun auch Krisenmanager in der Corona-Pandemie.

Wie groß ist die Herausforderung?

Herter: Die Corona-Pandemie hat das öffentliche Leben in Hamm stark beeinträchtigt und tut es noch. Es ist mein oberstes Ziel, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, um die Ausbreitung des Virus so gering wie möglich zu

halten. Dabei setze ich auf die Erfahrung des Corona-Krisenstabes im Rathaus, den wir Mitte November erweitert haben, und vor allem aber auf die Besonnenheit und die Mitwirkung der Bürgerinnen und Bürger: Die Ausbreitung des Virus können wir dann eindämmen, wenn wir uns gemeinsam gerade in der kalten Jahreszeit an die Regeln des Infektionsschutzes halten.

Unser Blick muss sich aber auch auf die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen richten, die die Corona-Zeit unweigerlich mit sich bringt. Wir werden zur Stelle sein, um möglichst alle gut durch die Corona-Krise zu bringen: Vereine, Verbände, Einzelhändler, Gastronomen, Schausteller, Künstler oder Kulturschaffende. Eine Task-Force von Mitarbeitern verschiedener Ämter soll als feste Anlaufstelle bei Fragen rund um Förderungen, Anträge und Formulare unkompliziert Hilfestellungen geben.

Werfen wir abschließend einen Blick in die Zukunft:

Wo sehen Sie Hamm in fünf Jahren?

Herter: Das wird nicht unwesentlich davon abhängen, wie lange uns die Corona-Krise und ihre Auswirkungen noch beschäftigen – oder um es konkret zu sagen: bremsen. Klar ist: Wir müssen die Weichen jetzt stellen, um nach der Corona-Krise gut in die Zukunft zu starten. Ich möchte, dass wir uns mit dem Wasserstoff-Zentrum in Uentrop, der Revitalisierung des Güterbahnhofs und dem CreativRevier Heinrich-Robert in fünf Jahren überregional einen Namen als Standort für Innovationen und gute Arbeit gemacht haben. Ich möchte eine Kultur pflegen, die von Respekt geprägt ist und jeden einzelnen Menschen wertschätzt.

Dazu zählt für mich auch die Weiterentwicklung der guten Ansätze des Projekts „Älterwerden in Hamm“. Zudem müssen wir das Thema Digitalisierung in Angriff nehmen – damit meine ich ganz ausdrücklich nicht nur die Digitalisierung an Schulen und für Unternehmen, sondern vor allem auch der älteren Menschen in unserer Stadt. Hier haben wir ein Themenfeld, das immer etwas zu kurz kommt, aber das miteinander der Zukunft prägen wird. Hier können wir es uns schlicht nicht erlauben, einzelne Gruppen außen vor zu lassen. Zu guter Letzt geht es darum, Hamm zur familienfreundlichsten Stadt Deutschlands zu entwickeln. Wenn wir in fünf Jahren dabei ein gutes Stück vorangekommen sind, werden alle etwas davon haben.



50 Jahre Seniorenzeitschrift „Das Fenster“

Ein ganz besonderes Jubiläum feiert unsere Seniorenzeitschrift in diesem Jahr: ein halbes Jahrhundert schon erscheint sie jedes Vierteljahr, greift aktuelle Themen auf, berichtet von Veranstaltungen, gibt Tipps und Hinweise Rund um das Älterwerden.

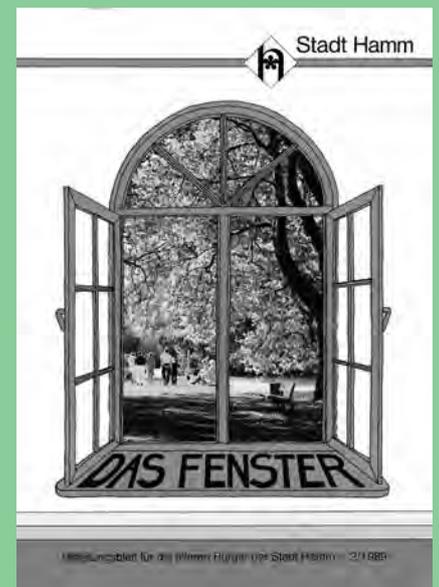
202 Ausgaben sind seitdem erschienen, zunächst als Mitteilungsblatt für ältere Menschen im Gebiet der „alten“ Stadt Hamm, im Zuge der kommunalen Neuordnung im Jahre 1975 dann als Seniorenzeitschrift der neuen Großstadt Hamm.

Unzählige Leserinnen und Leser haben „Das Fenster“ durch eigene Beiträge bereichert, viele ehrenamtliche Redakteurinnen und Redakteure haben in 50 Jahren zum Gelingen der Zeitschrift beigetragen. Legte man die 202 Ausgaben übereinander, so käme da schon ein imposanter Turm an geballtem Lesestoff zusammen. Wie viele Leserinnen und Leser haben im Laufe der Jahrzehnte Spaß und Freude an der Lektüre der stets kostenlosen Zeitschrift gehabt? Durch

wie viele Hände sind die einzelnen Ausgaben wohl gewandert?

Als meine Kollegin Martina Foschepoth und ich gemeinsam Mitte des Jahres das Stadtarchiv aufsuchten, um uns die dort gesammelten Ausgaben anzuschauen, tauchten wir ab in eine Welt voller bunter Erinnerungen, Anekdoten und Geschichten aus 50 vergangenen Jahren. Es war spannend zu sehen, wie sich die Seniorenarbeit in unserer Stadt stets veränderte und weiterentwickelte, neue Themen in den Vordergrund rückten, sich die Angebote für ältere Menschen vervielfachten.

Auch optisch durchlebte „Das Fenster“ immer wieder Veränderungen, wie man an der Gestaltung der Titelseiten sehr gut erkennen kann. Die Rahmenbedingungen und technischen Möglichkeiten entwickelten sich stets weiter. Schrieb mir freundschaftlich verbundener und immer noch ehrenamtlich mitwirkender Vorgänger Gebhard Hoffmann die Ausgaben der ersten Jahre noch



in abendlicher Heimarbeit auf einer Büroschreibmaschine ohne Korrekturmöglichkeit, stehen uns heute natürlich ganz andere Möglichkeiten einer hochtechnisierten Verwaltung zur Verfügung.

So dauerte es bis zum Jahr 1989, dass erstmals bunte Titelbilder die jeweiligen Ausgaben zierten. Erste Werbeanzeigen wurden ab 2003 veröffentlicht, um durch die Einnahmen die Zeitschrift auch weiterhin kostenlos erscheinen lassen zu können. Das ist bis heute so. Seit einigen Jahren ist „Das Fenster“ zudem als digitale Ausgabe auf der Homepage der Stadt Hamm zu finden. Wenn Sie es einmal ausprobieren möchten, hier der entsprechende Link dazu:
<https://www.hamm.de/gesellschaft-soziales-gesundheit/senioren/freizeitbildung-und-kultur/archiv-das-fenster>

Dort können Sie nicht nur online in der jeweils aktuellen Ausgabe stöbern, sondern auch in den vorhergehenden Ausgaben blättern.

Natürlich versenden wir unsere Zeit-

schrift auch weiterhin auf dem Postweg. Das übrigens auch an eine ganze Reihe von Bezieherinnen und Beziehern quer durch ganz Deutschland, die verzogen sind und so den Kontakt zu ihrer Heimatstadt Hamm weiterhin aufrechten erhalten können.

Nun ist es der weltweiten Corona – Pandemie geschuldet, dass ausgerechnet im Jubiläumsjahr 2020 fast überhaupt keine Veranstaltungen für ältere Menschen stattfinden konnten und sich dieser Umstand vermutlich auch in naher Zeit allenfalls sehr langsam wieder verändern wird. Anders, als ursprünglich einmal geplant, feiern wir den 50. Geburtstag unserer Seniorenzeitschrift daher ausschließlich in diesem schriftlichen Rahmen, jeder für sich, aber dennoch gemeinschaftlich in Gedanken miteinander verbunden.

Stoßen wir gemeinsam an und freuen uns schon jetzt auf die nächsten Geburtstage unserer und Ihrer Zeitschrift!

Andreas Pieper



50 Jahre „Das Fenster“: Interview mit Gebhard Hoffmann

Unsere Zeitschrift feiert ihren 50. Geburtstag! Aus dem Redaktionsteam sprachen Jill Wiesinger und Andreas Pieper mit dem „Vater“ unserer Seniorenzeitschrift:

Das Fenster: Herr Hoffmann, wie kam es zu der Idee für die Seniorenzeitschrift?

Gebhard Hoffmann: Zu meinen damaligen Aufgaben in der Altenarbeit zählte auch die Unterstützung der Verbände. Schon damals waren in der Seniorenarbeit einzelne Gruppen in der Wohlfahrt aktiv. Unter anderem hatten die KAB, das DRK, die Diakonie und die AWO bereits einzelne Angebote für Senioren. Grundidee war es, eine Seniorenzeitschrift herauszubringen, um den Verbänden die Möglichkeit zu geben, sich und ihre Angebote bei den Bürgern bekannt zu machen.

Das Fenster: Gab es „Vorlagen“ oder Anregungen aus anderen Kommunen?

Gebhard Hoffmann: In Nordrhein-Westfalen gab es in Bochum schon eine

uns bekannte Seniorenzeitung, die war aber etwas anders aufgezogen. Ich habe mich dann mit den Verbänden zusammengesetzt und wir haben gemeinsam überlegt, wie unsere Zeitschrift aussehen soll. Bei einem der Zusammentreffen sagte eines der Verbandsmitglieder: „Es ist doch schön, so aus dem Fenster zu schauen.“ Ja, und so ist dann der Gedanke zu dem Titel „Das Fenster“ entstanden.

Das Fenster: Wie wurde die Zeitschrift denn erstellt?

Gebhard Hoffmann: Bei den ersten Fensterausgaben bekam ich noch einige Beiträge von den Verbänden herein, den Rest musste ich mir dann selbst „zusammenkramen“.

„Das Fenster“ war im wahrsten Sinne des Wortes immer ein „Druckprodukt“ für mich, um das ich mich neben meiner Berufstätigkeit zu Hause in meiner Freizeit gekümmert habe. Da saß ich dann also mit meiner „Gabriele“ auf dem Schoß und habe in die Tasten getippt.



Das Fenster: Und wie kam „Das Fenster“ zu den Leuten nach Hause?

Gebhard Hoffmann: Zu Beginn wurde die Zeitschrift an alle Hammer Bürger ab 65 Jahren ausgetragen. Das müssen zu Beginn etwa 3.500 Exemplare gewesen sein, die in der alten Stadt Hamm an die Senioren verteilt wurden.

Das Fenster: Welche besonderen Anekdoten verbinden Sie mit dem „Fenster“?

Gebhard Hoffmann: Ganz zu Beginn beschwerte sich einmal eine Dame bei dem damaligen Bürgermeister, dass man ihr „Das Fenster“ vor die Korridortüre gelegt habe. Jetzt würden doch alle Nachbarn wissen, dass sie schon über 65 Jahre alt sei! Daraufhin wurde der nächsten Ausgabe eine Antwortkarte beigelegt, mit der die Leute entscheiden konnten, ob sie „Das Fenster“ weiterbeziehen möchten oder nicht.

Das Fenster: Was waren die größten Veränderungen in der 50-jährigen Geschichte der Zeitschrift?

Gebhard Hoffmann: Die erste große und bedeutsame Veränderung war damals, dass der Schreibsaal die Endfassung übernahm. Das bedeutete, dass ich den Text mit einem Diktiergerät aufgenommen und dann beim Schreibsaal in Auftrag gegeben habe. Natürlich musste man die Texte mehrmals Korrektur lesen, immer wieder zurückgeben und erneut überprüfen. Im Schreibsaal gab es damals auch noch keine elektrischen Maschinen, das heißt, alle Texte mussten immer wieder neu getippt werden. Eine weitere Veränderung ergab sich natürlich, als wir 1975 zur neuen Großstadt Hamm wurden. Hierdurch hat sich der Leserkreis erheblich

erweitert und es wurde mehr über Veranstaltungen in den Außenbezirken berichtet. Ende 1980 habe ich mir dann meinen ersten Computer privat angeschafft. Damit war ich in dieser Zeit einer der ersten, das hat mir die Aufgabe doch um einiges erleichtert.

Das Fenster: Wie ist das Versandteam entstanden?

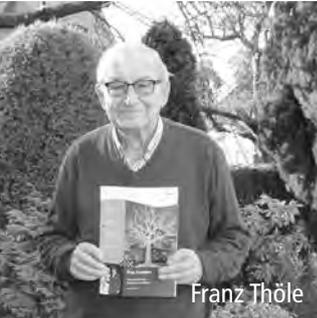
Gebhard Hoffmann: Bevor ich zur Stadt Hamm kam, war ich in Berge zehn Jahre lang in der kirchlichen Jugendarbeit tätig. Da sind sehr viele Freundschaften und Kontakte zu anderen Gruppen und Verbänden gewachsen. Ein wichtiger Kontakt war damals Ernst Lohmann von der KAB, mit ihm habe ich über „Das Fenster“ gesprochen und ihn um Mithilfe bei der Suche nach Helfern gebeten. „Das Fenster“ wurde ja zunächst in einzelnen Blättern gedruckt, die mussten dann zusammengelegt und auch geheftet werden. Als Alleinunterhalter war ich dazu nicht in der Lage. Ernst Lohmann bekam dann tatsächlich eine Gruppe von Helfern zusammen und so wurde die 1. Ausgabe im Rathaus im großen Sitzungssaal zusammengelegt und geheftet. Und die Gruppe ist bei der Fahne geblieben! Wenn einer ausgeschieden ist, haben sie selbstständig jemand neuen gefunden und so ist das im Grunde genommen bis heute geblieben.

Das Fenster: Ein Dank am Schluss?

Gebhard Hoffmann: Zum Jubiläum einen ganz großen Dank an die Berger KAB! Mit ihrem Engagement hat die Gruppe maßgeblich dazu beigetragen, dass wir heute das 50-jährige Jubiläum feiern können!

Foto: Thorsten Hübner

Statements des „Versandteams“ zum 50-jährigen Jubiläum



Franz Thöle

Seit 50 Jahren sorgt ein ehrenamtliches Team aus Berge dafür, dass unsere Seniorenzeitschrift für den Postversand vorbereitet wird.

Leider konnten aufgrund der Corona – Pandemie diese immer sehr unterhaltsamen gemeinsamen Versandtage in diesem Jahr nicht stattfinden. Also besuchte „Das Fenster“ die Mitglieder des Teams zu Hause. Hier kommen die netten Herren des aktuellen Teams selbst zu Wort:

Franz Thöle: „Ich bin bereits seit 1995 beim Versandteam dabei, damals haben wir „Das Fenster“ noch im Rathaus zusammengestellt. Auf die Treffen habe ich mich immer gefreut. Wir haben viel Spaß und dazu gibt es auch noch leckere Brötchen. Ich wünsche mir, dass es bald wieder losgehen kann!“

Lothar Klorer: „Am Fensterversand gefällt mir besonders, dass man nicht jede Woche verpflichtende Termine hat, wie es bei vielen anderen Ehrenämtern ist. Dennoch besteht eine gewisse Regelmäßigkeit, wenn wir uns jedes Vierteljahr treffen. Es ist immer ein geselliger Vormittag, bei dem neben der Arbeit auch das Quatschen, Kaffeetrinken und Brötchenessen nicht zu kurz kommt.“



Lothar Klorer



Manfred Schulte

Manfred Schulte: „Es ist immer wieder schön, das Team der Altenhilfe zu treffen und einmal raus zu kommen. Zu unserer Aufgabe gehört es, für den Postversand alles herzurichten. Dazu gehört es, auch beim Aufkleben der Adresstiketten darauf zu achten, ob Personen dabei sind, die verzogen sind. Bei der Arbeit reden wir über alle möglichen Themen, so vergeht der Vormittag wie im Flug.“

Heinrich Timmermann: „Ich bin gerne jedes Vierteljahr dabei. Günter Lücke holt uns alle gegen halb neun mit seinem Auto ab, dann bilden wir eine Fahrgemeinschaft zur Druckerei. Es ist jedes Mal interessant, außerdem sorgen die Mitarbeiterinnen der Altenhilfe für unser leibliches Wohl. Weil ich kein Kaffeetrinker bin, wird immer dafür gesorgt, dass es Tee für mich gibt. Nachwuchsprobleme haben wir keine, der Fensterversand ist seit 50 Jahren fest in Berger Hand.“

Günter Lücke: „Ich bin damals durch meinen Freundeskreis in Berge zu dem Versandteam gekommen. Im nächsten Jahr bin ich bereits 25 Jahre dabei. Es ist schön unter Leute zu kommen, während der Arbeit ein Schwätzchen zu halten und sich auszutauschen. Ich hoffe, dass ich noch lange mitmachen kann.“

Martina Foschepoth / Jill Wiesinger



Heinrich Timmermann



Günter Lücke

Bewegt ÄLTER werden in Hamm!

Leider hat die Corona-Pandemie unser Leben noch immer voll im Griff. Soziale Kontakte sind nur sehr eingeschränkt erlaubt und auch Sport- und Bewegungsangebote finden aktuell nicht statt.

Trotzdem konnte der SSB Hamm auch in dieser schwierigen Zeit einige Angebote für Senioren durchführen, die auch sehr gut angenommen wurden.

Und auch für das nächste Jahr laufen die Planungen schon auf Hochtouren. „Wir hoffen sehr, dass sich die Situation im kommenden Jahr wieder entspannen wird und wir unser Programm „Bewegt ÄLTER werden in Hamm!“ weiter ausbauen können,“ gibt sich Sabine Matzka vom SSB Hamm zuversichtlich. Geplant sind weitere Netzwerktreffen für alle Akteure aus der Seniorenarbeit sowie ein Workshop zum Thema „Ehrenamt“.

Besondere Aufmerksamkeit wird im kommenden Jahr auf den Alltags-Fitness-Test (AFT) und das AFT-Praxisprogramm gerichtet. Hier sind sowohl

eine Info-Veranstaltung als auch ein 12-wöchiges Trainingsangebot geplant. Ein Aktionstag für Senioren und ein weiteres Bewegungsprojekt runden das Angebot für 2021 ab. Genaue Termine gibt es aufgrund der aktuellen Corona-Situation bisher nicht. Alle Angebote werden aber rechtzeitig über die Presse und die QuartiersentwicklerInnen bekanntgegeben.

Für alle, die nicht mehr so lange warten möchten, gibt es natürlich auch die Möglichkeit, zu Hause etwas für die Gesundheit zu tun und sich sportlich zu betätigen. Hierzu hat der LSB die Kampagne „#trotzdemSport“ ins Leben gerufen. Unter der Verlinkung <https://www.sportbildungswerk-nrw.de/online-sportkurse> oder <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/aktivprogramm-fuer-jeden-tag> finden Sie viele Anregungen zum Mitmachen.

Für Fragen steht Ihnen Sabine Matzka vom StadtSportBund Hamm unter Telefon 02381 15155 gerne zur Verfügung.



„Literatur um 10“ online

Buchbesprechungen zum Jahreswechsel

Zum Jahreswechsel bietet es sich an, es sich im Haus gemütlich zu machen, eine Tasse Tee bereitzustellen und ein gutes Buch zur Hand zu nehmen. Wer einfach mal abschalten und ein Buch genießen möchte, für den habe ich drei Buchvorschläge. Es handelt sich um gute, spannende Bücher, es lohnt sich, sie zu lesen.

„Die Schmetterlingsinsel“ von Corina Bomann ist ein Familien- und Liebesroman, ein erfolgreicher Bestseller.

Zum Inhalt:

Die Romanheldin Diana Wagenbach steht nach dem Scheitern ihrer Ehe vor dem Nichts. Als ihre Lieblingstante im Sterben liegt, bittet sie Diana, ein lang gehütetes Geheimnis zu lüften. Diana geht der Sache auf den Grund und reist dafür bis ans andere Ende der Welt.

Aber noch genauer zum Inhalt: Der Berliner Anwältin Diana Wagenbach widerfährt ein Schicksalsschlag nach dem anderen. Erst erfährt sie, dass ihr Ehemann sie betrügt, kurz darauf erleidet ihre Großtante Emmely einen Schlaganfall. Sie fährt sofort nach England und kann ihre Großtante noch lebend im Krankenhaus antreffen. Sie erfährt dort von einem uralten Familiengeheimnis, das sie als letzte Erbin der Tremayne Familie aufdecken soll. In England brechen die Spuren schnell ab, und so ver schlägt es die junge Anwältin nach Sri Lanka. Sie besucht Vannattuppucci – übersetzt die Schmetterlingsinsel – und langsam findet sie mehr über das Familiengeheimnis heraus.

Besonders gut hat mir gefallen, dass ich viele Informationen zum Tee-

Anbau erhalten habe. Informationen über Palmblätter, beschriftet als Palmblattorakel. Es war sehr interessant und spannend, als Diana einen Brief fand, der sie von Tremayne House der Gegenwart bis zurück in das Jahr 1887 ins damalige Ceylon führte.

Sie folgte den Spuren ihrer Großmutter Grace, deren Wege sich irgendwann von ihrer Familie getrennt haben. Was ist damals passiert? Warum wurde solange geschwiegen? Warum liegt Grace nicht in der Familiengruft?

Corina Bomann erzählt im Wechsel mit den Kapiteln zwei Geschichten, einmal die von Diana in der Gegenwart (Berlin 2008), zum anderen die der Schwestern Victoria und Grace im Jahr 1887.

Ich konnte das Buch nicht gut an die Seite legen, es war einfach sehr spannend und ich fieberte dem Ende entgegen. Eine entspannte Atmosphäre für einen schönen Abend auf dem Sofa. Etwas fürs Herz. Ideal für die Winterzeit.

„Ein Traum vom Glück“ von Eva Völler
Eva Völler ist am Rande des Kohlenpotts geboren und aufgewachsen. Sie verdiente zunächst als Juristin ihre Brötchen, bevor sie ihr Hobby zum Beruf machte. Mit dem Roman „Ein Traum vom Glück“ hat sie sich einen Herzenswunsch erfüllt. Eine Ruhrpott-Saga, der Beginn einer Trilogie, erschienen 2020.

1951 Essen: Katharina lebt mit ihren beiden Töchtern Inge und Bärbel seit ihrer Flucht aus Berlin bei ihrer Schwiegermutter Mine in Essen. Mine



Videoaufzeichnungen zu Buchbesprechungen können jederzeit im Internet unter www.literatur-um10.bockum-hoevel.de sowohl auf dem PC/Notebook als auch auf dem Smartphone angeschaut werden.

glaubt an die Rückkehr ihres Sohnes Karl, Katharina jedoch ist von seinem Tod überzeugt. Katharina näht die schönsten Kleider und träumt von einem anderen Leben und insgeheim von einem Atelier. Eines Tages steht total heruntergekommen und ausgemergelt Mines Onkel Johannes vor der Tür. Nach anfänglichen Schwierigkeiten wird er in dem Frauenhaushalt aufgenommen. Er kümmert sich, nachdem er in besserer körperlicher Verfassung ist, um kleine Reparaturen, um den Garten und um den Haushalt. Er erobert Katharinas Herz und die Herzen ihrer Kinder.

Spannend wie gefühlvoll lässt die Autorin die schwierige Nachkriegszeit und die Arbeit in den Kohleminen aufleben, aber auch die vorsichtige Hoffnung auf bessere Zeiten. Sie hat gute Hintergrundrecherche betrieben, der in den Dialogen verwendete Ruhrgebiets-Slang ist authentisch. Wer selbst aus dem Ruhrgebiet stammt findet, so wie ich einiges aus der Kindheit wieder. Erinnerungen an die erste Kirmes, an den Gemüsegarten, eingekochtes Obst, Pfannkuchen, Panhas, Aufgesetzter, Pinken Schnaps, Markklößchen-Suppe, Muckefuck usw. Sie beschreibt das Zusammengehörigkeitsgefühl unter den Kumpels sowie der Bevölkerung, aber auch die Tratscherei und die Verdrängung von Schuld in der Nazizeit finden Erwähnung.

„Ein Traum vom Glück“ ist ein Buch, das den Leser mitten ins Herz trifft. Er berührt und lässt alte Erinnerungen wieder an die Oberfläche kommen. Es ist ein Mix aus Nostalgie, Drama, Liebe, Familiengeschichte und dem

Hunger nach Leben, äußerst spannend und mit viel Fingerspitzengefühl präsentiert. Mit Spannung erwarte ich den nächsten Band der Trilogie.

Ein ganz besonderes Buch:

„**Wir von der anderen Seite**“ ist Anika Deckers Debütroman. 1. Auflage Juli 2020.

Zum Inhalt:

Als Rahel Wald aus einem heftigen Fiebertraum erwacht, versteht sie erst einmal gar nichts. Wo sie ist, warum es so laut hier ist, was das für besondere Schläuche überall sind. Nach und nach beginnt sie zu verstehen. Sie ist im Krankenhaus, sie liegt auf der Intensivstation, hatte eine Sepsis und lag im Koma. Doch richtig Kranksein hatte sie sich anders vorgestellt, feierlicher. Als Komödienautorin kennt sich Rahel durchaus mit schrägen Figuren und absurden Situationen aus. Aber so eine Reise von der anderen Seite zurück ins Leben ist dann doch etwas ganz anderes. Vor allem, wenn der Medikamentenentzug Albträume und winkende Eichhörnchen hervorruft. Zum Glück kann sie sich auf die bedingungslose Unterstützung der Familie verlassen.

Ein tolles Buch. Mir hat besonders ihre authentische Beschreibung des Krankenhausaufenthaltes, der Reha und all den damit verbundenen Problemen gefallen. Sie haben mich an meine eigenen Krankenhausaufenthalte und an meine Herzprobleme erinnert. Ich kann nur jedem raten (empfehlen??), das Buch zu lesen. Es ist berührend, unterhaltsam und klug. Man lacht und heult leise.

Lieselotte Bergenthal



Das Kulturbüro informiert: Ohne Kultur geht es nicht



Es hatte so gut angefangen: Nach einem außergewöhnlich „stillen“ Sommer konnte das Kulturbüro pünktlich zum Beginn der Theater- und Konzertsaison 2020/21 im September endlich seine Türen wieder öffnen und die Besucher mit spannenden und unterhaltsamen Theaterproduktionen und Konzerten begeistern. Wenn die Corona-Pandemie uns eines deutlich gemacht hat, dann, dass ein echtes Live-Erlebnis vor Ort nicht zu ersetzen ist. Streaming, CD oder DVD bieten eben nicht das echte Kulturerlebnis: inmitten Gleichgesinnter Künstler „hautnah“ auf der Bühne zu erleben. Umso schöner, dass endlich wieder „echter“ Kontakt zu Besuchern und Künstlern möglich war - worüber sich ausnahmslos alle gefreut haben. Glückliche Künstler, begeisterte Zuschauer, Standing Ovations und wahre Applauskaskaden zeichnen ein eindeutiges Bild: Kunst ist Lebenselixier.

Sprunghaft steigende Infektionszahlen sorgten im November dann aber leider für den „Lockdown-Light“ – und erneut geschlossene Türen von

Theatern, Veranstaltungshäusern und Freizeiteinrichtungen. Einmal mehr sehen die Kunst- und Kulturschaffenden einer ungewissen Zukunft entgegen. Doch wir geben nicht auf!

Der Klangkosmos Weltmusik wird sein Programm umstellen und sich den neuen Begebenheiten anpassen. Reisebeschränkungen auf der einen Seite und politische Besonderheiten auf der anderen – welchen Weg schlägt Großbritannien nach seinem Austritt aus der EU ein und welche Regeln gelten künftig bei Ein- und Ausreise? – werfen die ursprünglichen Planungen komplett über Haufen.

Doch auch in Deutschland gibt es viele Künstler, die im Bereich Weltmusik aktiv sind, die nun stattdessen in den ersten Monaten des neuen Jahres in den Fokus gerückt werden. Sobald die Planungen abgeschlossen sind, werden die jeweiligen Künstler über die Presse und das Internet bekannt gegeben – die bereits gesetzten Termine in der Pauluskirche – 12. Januar, 16. Februar und 2. März – bleiben bestehen.





Sobald es möglich ist, heißt es auch im Kurhaus wieder „Bühne frei!“ Das neue Jahr trumpft mit brandneuen Stücken und frischen Klassiker-Inszenierungen auf. Zu sehen ist u. a. die Bühnenfassung von Schauspieler und Autor Joachim Meyerhoffs witziger Autobiographie „Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“ (7.1.), der packende Kampf des fast blinden Saliyah um ein selbstbestimmtes Leben („Mein Blind Date mit dem Leben“, 31.01.) und David Bowies Musical „Lazarus“ (13.03.) über den vom Himmel gefallenen Thomas Jerome Newton, der nur eines möchte - endlich wieder nach Hause. „Spatz und Engel“ (26.02.) thematisiert die wahre Geschichte der Freundschaft der beiden großen Diven Edith Piaf und Marlene Dietrich, während Dichter Cervantes im Musical „Der Mann von La Mancha“ (13.01.) in die Rolle seines eigenen Helden Don Quichotte schlüpft.

Die „Stars der Niederlande“ – das große Concertgebouw Kamerokest mit Supertalent Niels Baar an der

Geige (24.1.) – geben sich ebenso die Ehre wie die junge Meister-Pianistin Sa Chen und das Ungarische Kammerorchester (14.03.), die Grande Dame des Jazz, die dänische Sängerin Cæcilie Norby (22.1.), und Entertainer Götz Alsmann mit seiner Band (7.2.).

Michael Feindler unternimmt eine kabarettistische Standortbestimmung (15.1.), das Duo Annie Heger & Vanessa Mauritschat beweist mit einem Feuerwerk an Spitzen und scharfzüngigen Boshaftheiten eindrucksvoll, dass sich Frauen ihren Platz im Comedy-Olymp längst verdient haben (25.2.) und Felice und Cortes Young laden in ihr altes Antiquariat und begeistern mit Artistik und Musik der Extraklasse (20.03.).

Wir sind auch 2021 für Sie da – mit sicherem Hygienekonzept und Leidenschaft für Kunst und Kultur. Seien Sie mit dabei!

Meike Richter
Kulturbüro



Preisverleihung Digitale Schnitzeljagd 60+



Alle Teilnehmer an der Digitalen Schnitzeljagd, die die QuartiersentwicklerInnen Anfang September im Hammer Kurpark organisierten hatte, konnten an der anschließenden Verlosung interessanter Preise teilnehmen.

Alle 87 korrekt ausgefüllten Lösungszettel von Teilnehmern mit einem Mindestalter von 60 Jahren landeten in der Lostrommel. Ein großer Dank geht an dieser Stelle an das Kulturbüro der Stadt Hamm, das den Briefkasten am Eingang des Kurhauses freundlicherweise als Einwurfmöglichkeit zur Verfügung gestellt hatte.

Eine der jungen Freiwilligen, die eine der teilnehmenden Seniorinnen bei der Nutzung der QR-Codes unterstützt hatte, zog dann unter Aufsicht der QuartiersentwicklerInnen die Gewinner.

Dank großzügiger Spenden der Kooperationspartner in der Altengerechten Quartiersentwicklung konnte jede/r Teilnehmer/in eine kleine Überraschung erhalten. Neben den Trost-

preisen freuten sich die glücklichen Hauptgewinner über Preise, die anknüpfen an das Thema Digitalisierung.

Emine Gemici als jugendliche Ehrenamtliche überreichte die Hauptpreise:

Tablet: Ingrid Feldmann

Digitaler Bilderrahmen:

Angelika Dickhöfer

Fitnessarmband:

Franz-Josef Tegethoff

Digitale Seniorenuhr:

Ingrid Sundermann

Viele der Teilnehmenden äußerten sich überrascht, wie vielfältig der Nutzen eines Smartphones im ganz normalen Alltag sein kann. So werden nun vermutlich in Hamm deutlich mehr QR-Codes gescannt.

Das große Interesse und die äußerst positiven Rückmeldungen, verbunden mit dem Wunsch nach Wiederholung, ermutigen die OrganisatorInnen zu einer möglichen Wiederauflage.

Christiane Mitlewski



Einkaufshilfen für Senioreninnen und Senioren



Versorgungsmöglichkeiten und bürgerschaftliches Engagement für ältere Mitmenschen in Zeiten von Corona
Die nachfolgende Tabelle soll sowohl älteren Menschen eine Übersicht über Hilfsangebote in Zeiten von Corona geben als auch Bürger darüber informieren, an welche Stellen sie sich wenden können, wenn sie ältere Mitbürger unterstützen und sich **ehrenamtlich engagieren** möchten:

Sozialraum	Versorgungsmöglichkeiten für älter werdende Menschen	Kontakt/ Ansprechpartner
Rhynern	Einkaufsdienst	Altengerechte Quartiersentwicklung Mayday Rhynern e.V. Conny Schmidt, Telefon: 02385 4375928 WhatsApp: 0171 5607861
Westtünen	Einkaufsdienst	Estelle Andres Mobil/WhatsApp: 0173 3459362 E-Mail: helfer@quartier-westuennen.de
Heessen	Einkaufsdienst	Altengerechte Quartiersentwicklung Caritas Stadtteilbüro, Monika Neuhaus, Beate Lütkenhaus, Telefon: 02381 944006 (Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, sofern der Anruf gerade nicht entgegengenommen werden kann.)
Hammer Osten	Einkaufsdienst	Altengerechte Quartiersentwicklung DRK-Senioren-Stift-Mark, Jutta Jeretzky, Telefon: 02381 98281-76, Mobil: 01578 7988727 E-Mail: Jeretzky@drk-senioren-stift-mark.de
Mitte	Einkaufsdienst	Altengerechte Quartiersentwicklung FeidikForum Christiane Mitlewski, Telefon: 02381 91585101 E-Mail: christiane.mitlewski@outlaw-ggmbh.de
Norden	Einkaufsdienst	Altengerechte Quartiersentwicklung AWO Stadtteilzentrum Hamm-Norden Larissa Reckels, Mobil: 0173 2579770 E-Mail: reckels@awo-rle.de
Pelkum/ Wiescherhöfen	Einkaufsdienst	Thordis Ohnrich, Tel: 02381 5417351 Mobil: 01577 62996014 E-Mail: Thordis.ohnrich@kirchenkreis-hamm.de
Bockum-Hövel	Einkaufsdienst	Altengerechte Quartiersentwicklung Caritasverband Hamm e.V. Monika Neuhaus, Mobil: 0174 9326228 E-Mail: neuhaus@caritas-hamm.de
Hamm-Westen	Einkaufsdienst	Stadtteilbüro Hamm-Westen/Quartiersmanagement Katholischer Sozialdienst e. V., Mobil: 0170 4910396 E-Mail: westen@ksd-sozial.de
Herringen	Einkaufsdienst	Jugend- und Stadtteilzentrum Haus der Jugend AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems Larissa Reckels, Mobil: 0173 2579770

Treffpunkt Kneipe - Geschichte der Hammer Lokale Hinaus ins Grüne / Teil 2

In der letzten Ausgabe erschien der erste Teil, in dem über die ersten Wirtshäuser berichtet wurde, die im 19. Jahrhundert ihre Türen für Ausflügler in Grüne öffneten. Hier nun Teil 2:

Hoppes Kaffeewirtschaft an der Ostenallee war eine gute Adresse, wenn auch vielleicht nicht so idyllisch gelegen. Eine Ansicht von Hoppe, dem Vorläufer von Feldhaus in Bad Hamm, hat sich auf der Lithografie für den Oberlandesgerichtspräsidenten Karl August von Scheibler erhalten. Der Kaffeekonsum war im 19. Jahrhundert nicht mehr so exklusiv auf vornehme Kreise beschränkt, aber die Tageszeitung pries auch durchaus noch einen Zichoriensud an. Nur die Trinkschokolade war nach wie vor den vornehmeren Kreisen vorbehalten.

Nachdem 1882 die Bad Hamm AG auf den Plan getreten war und Badehaus und Übernachtungsgebäude in idyllischer Lage fertiggestellt waren, siedelten sich über eine lange Strecke an der Ostenallee zahlreiche Pensionen,

Wirtschaften und Gartenlokale an und warben um die Gunst des Badepublikums. Sie machten sich zwar gegenseitig Konkurrenz, schienen sich aber angesichts einer lebhaften Nachfrage doch halten zu können. Da der Osten der Stadt über wenig dichte Bebauung verfügte, konnten auch etliche Gartenwirtschaften im Grünen eröffnen, die teilweise über Außenanlagen für Musikvorführungen verfügten. Auch die Klosterbrauerei hielt hier mit: Hotel Feldhaus, ein sehr gediegenes Etablissement mit Theaterbühne an der Ostenallee 80, war seit 1952 in der Hand der Gebrüder Pröpsting. Noch in den 1950er Jahren lud Feldhaus zu Gartenkonzerten ein.

Etwas weniger exklusiv ging es im Bootshaus an der Fährstraße zu, das seit 1951 von Wilhelm Baumhaus geführt wurde und viele Sonntagsspaziergänger anlockte. Noch weiter nach Osten empfahl sich die Gastwirtschaft Osenberg in Uentrop speziell als Ausflugsort für Vereine.

Karoline Schreiber (10.5.1885), Witwe des Wirts Heinrich Schreiber, der in der





Westenfeldmark (später Walbaumweg) eine Gaststätte mit Logierzimmer betrieben hatte, heiratete im Jahr 1910 den 29-jährigen Theodor Otto aus Altlünen und führte mit ihm das Lokal weiter. Theodor Otto hatte drei Jahre lang bei der Kaiserlichen Marine gedient, sattelte nun aber auf Gastwirt um. Schon in diesem ersten Jahr erhielt das Haus einen Saal, einen Schießstand und eine Gartenwirtschaft für Ausflügler. Nach dem Inhaber Otto hieß die Wirtschaft nun „Waldfreiheit – Otto in der Heide“. In Pelkum bewarb ferner die Restauration von W. Schimmelschulze ihr ansehnliches Gartengelände.

Zahlreiche Gaststätten versuchten ihre Gäste mit Billardtischen zu locken. Die Verbreitung dieses Spiels in Hamm – soweit Ansichtskarten dies bezeugen – war erstaunlich, nicht nur weil es Raum und Kostenaufwendungen zur Anschaffung erforderte. Seit dem 16. Jahrhundert war das Billardspiel in Frankreich bekannt, galt als ein herrschaftliches Vergnügen. Es war eine Art vom Boden hoch „gehobe-

nes Rasenspiel“. Seine Verbreitung erfolgte allmählich nach der Französischen Revolution. So gelangte es dann aus den Adelskreisen im Verlaufe des 19. Jahrhunderts ins Bürgertum.

Geraume Zeit führte Witwe Brand im 19. Jahrhundert die Geschäfte der alten Gaststätte an der Postlinie in Nordherringen. Später statteten die Wirte dieses Lokal im Inneren noch mit Attraktionen für Freizeitaktivitäten aus, so dass sich die Wirtschaft unabhängig machte von der Witterung. In der von R. Redner, später von Josef Tipp, geführten Kneipe konnten die Gäste sich beim Billard und auf der Kegelbahn vergnügen.

Diese und viele weitere Kneipen werden in der Ausstellung Treffpunkt Kneipe, die vom 7. Mai 2021 bis zum 9. Januar 2022 im Gustav-Lübcke-Museum zu sehen ist, vorgestellt.

Dr. Maria Perrefort
Wissenschaftliche Mitarbeiterin des Gustav-Lübcke-Museums



Bilder Seite 8: links: Otto Zur Waldfreiheit
unten: Schimmelschulze Pelkum 1898

Bilder Seite 9: oben links: Heessen Hoppes Caffee Haus
oben rechts: Feldhaus Hotelrezeption, 1954,
mitte rechts: Karl Harde, Uentrop, o.D., um 1910,
F Merkur
unten rechts: Brand am grünen Wald, 1903



Langeweile?!

Ich glaube, je älter man wird, desto mehr beschleicht einen das Gefühl, dass die Zeit uns förmlich durch die Finger rinnt. Ständig sind wir im Wettlauf mit der Zeit, doch wir werden sie nie einholen.

Corona versucht jetzt, unser Zeitgefühl auf den Kopf zu stellen. Wir erleben diese Einschränkungen im Alltag und versuchen, gut und zufrieden damit umzugehen. Also sollten wir uns einfach auch mal hinreißen lassen und Langeweile akzeptieren, die Zeit fließen lassen, da kommt einiges zustande!

Langeweile beflügelt im Moment auch meine Fantasie und ich versuche, einige Zeilen in Gedichtform aufzuschreiben: „Sei nicht traurig, auch wenn Du einsam bist. Sag dem Leben mit Freuden zu, dann hast Du vor der Einsamkeit Ruh!“

Vieles wird abgesagt und man hat nichts vor, keine Termine, keinen Stress. Das kann auch Glück bedeuten! Man braucht nicht nach der Uhr

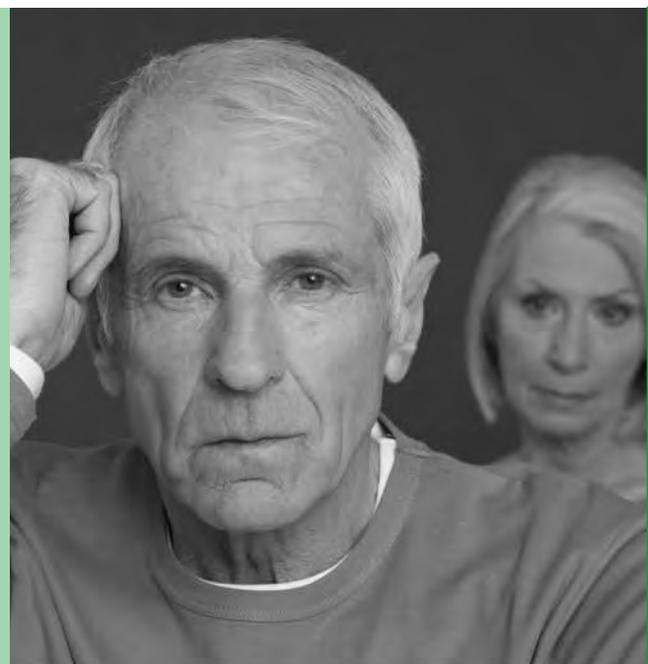
zu leben, das ist oft unwichtig! Lasse Muße zu!

Ich schaue mir im Fernsehen Reiseberichte an, vergesse die Zeit und entdecke neue Welten. Bücher, die ich lese, geben mir die Freiheit, in spannende Zeiten abzutauchen. Mir ist langweilig, nichts vorzuhaben kann auch Glück sein.

Ich werde kreativ, hole mir eine Leinwand und male ein buntes Bild mit den Farben der letzten Herbsttage. Hier hat mich die Langeweile beflügelt und ich bin stolz auf das Geschaffene.

Die Corona – Zeit animiert mich aber auch, lange Spaziergänge zu machen. Ich genieße dabei die bunte Vielfalt der Herbsttage, die wunderbaren Sonnenuntergänge, die den Himmel rot erstrahlen lassen. Als Kinder glaubten wir, dass das Christkind dann schon Plätzchen backe...

Ich höre viele Leute jetzt stöhnen,



weil sie in dieser Zeit Langeweile mit Leere und Verunsicherung verbinden. Dabei haben viele offenbar noch nicht erfahren, was entstehen kann, wenn man Langeweile zulässt. Eine beliebte Frage meiner Enkelkinder bei Autofahrten war immer: „Wann sind wir endlich da? Uns ist so langweilig!“

Wir überbrückten dann die Zeit mit vielen lustigen Spielen, zum Beispiel anhand von Autokennzeichen erraten, woher die Autos stammen.

Also, nicht darauf warten, was von außen an uns herangetragen wird, sondern selbstbestimmt und phantasievoll den Tag gestalten! Damit sich das entfalten kann, ist eine Portion Muße notwendig. Nicht verzagen, dass wir mit Langeweile nichts anfangen könnten.

Ich zum Beispiel werde mal sehen, was ich heute noch so alles anstellen kann ...!

Angelika Pikosz



vb-hamm.de

Wir setzen uns kleiner!

Morgen kann kommen.

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 Wertereinschätzung bis zum Notartermin und darüber hinaus!
Lassen Sie sich unverbindlich beraten, unter 02381.106-321 oder schreiben Sie uns: immo-hamm@dovoba.de

BERATEN VERMITTELN FINANZIEREN
Volksbank Immobilien

Volksbank Hamm



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

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
- Tagespflege
- 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



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
im Bündnis mit

– 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.

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



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

**Körperbezogene
Pflege**

Behandlungspflege

**Hilfen bei der
Haushaltsführung**

Rufen Sie einfach an!
Tel. 02385 706-200



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

Zulassung bei allen
Kranken- und Pflege-
kassen 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

Digital - Kompass Standort eröffnet

Am 4. Dezember wurde die Freiwilligenzentrale Hamm offiziell durch Oberbürgermeister Marc Herter als Digital-Kompass Standort eröffnet.

Ab sofort bietet sich hier für Seniorinnen und Senioren ein neuer Treffpunkt für alle Fragen rund ums Internet und Co. Gleichzeitig ist die Freiwilligenzentrale Hamm als ein weiterer Standort des bundesweiten Projektes aber auch Anlaufstelle für andere Internetlotsen, die sich weiterbilden oder in das Projekt einbringen möchten.

Im Anschluss an die symbolische Freischaltung bot sich – unter Wahrung der Hygiene- und Abstandregelungen – die Möglichkeit zum Austausch mit Gästen und dem Standortkoordinator in der Freiwilligenzentrale Hamm, Herrn Hans Bieker.

Weitere Infos über die vielen Möglichkeiten, die der Digital-Kompass Standort bietet, folgen in der kommenden Ausgabe.

CDU
www.cduhamm.de

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

Jetzt anfordern:
das Veranstaltungs-
programm 1/2021
unserer Senioren-Union
Telefon 02381-921920

CDU Hamm - Osnabrück - 2005 Hamm - Bielefeld - 02381 31002 - Elmshorn - 04123 10000

Kompetenz in Sachen Pflege

Amalie-Sievecking-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-Sievecking-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.

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



Freiwilligenzentrale Hamm weiterhin nicht geöffnet

Aufgrund der aktuellen Situation bleibt die Freiwilligenzentrale Hamm vorerst für den Publikumsverkehr geschlossen.

Sie können jedoch den Beraterinnen eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder Ihre Fragen und Anliegen auch per Email übersenden.

Email: info@freiwilligenzentrale-hamm.de

Tel.: 02381 87 60045

Bitte beachten Sie auch weitere Informationen in der Tagespresse.



AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems

Selbstbestimmt und sicher leben

Ihre Alltagshilfen
Alles was Sie brauchen – alles aus einer Hand

www.ihre-alltagshilfen.de

Pressemitteilung

Karikaturen-wettbewerb

Von Pflegerobotern und SPAM-Ordern

Karikaturenwettbewerb zu Alter und Digitalisierung bricht Vorurteile auf

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Karikaturenwettbewerbs „Digitalisierung – (k)ein Problem?“ stehen fest. Die ersten Preise gehen an Martin Zak für „SPAM-Ordner“ und Sabine Voigt für „Pflegeroboter“. Insgesamt zeichnet die BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen zwölf Preisträgerinnen und Preisträger aus. Ziel des Wettbewerbs ist es, mit Hilfe satirischer Zeichnungen gängige Altersstereotype aufzubrechen und die ganze Vielfalt des Umgangs älterer Menschen mit digitalen Technologien und Anwendungen zu zeigen.

Insgesamt wurden Preise im Gesamtwert von 15.000 Euro verliehen. Eine unabhängige Jury hatte die Preisträgerinnen und Preisträger aus 241 Teilnehmenden aus acht Ländern ausgewählt. Der Wettbewerb wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

Die Gewinnerbeiträge sind unter www.bagso.de/karikaturen-wettbewerb zu sehen.



Sicher gegen Corona - Tricks!



Die Corona – Pandemie sorgt weiterhin für Einschnitte und Verhaltensänderungen in allen Lebensbereichen. Auch kriminelle Personen passen ihre Aktivitäten an die momentanen Umstände an und versuchen, daraus Kapital zu schlagen.

So sind es insbesondere das Internet und das Telefon, die nun vermehrt von den Tätern zur Begehung von Straftaten aus der „Ferne“ genutzt werden – um mit einer falschen Corona - Geschichte an Ihr Geld zu gelangen! Auch Hilfsbereitschaft unter dem Deckmantel von Corona wird durch Täter an der Haustür vorgetäuscht, um an das Vermögen der Opfer zu gelangen.

Hier einige Hinweise, damit Sie weiterhin sicher durch die Corona – Zeit kommen:

Schützen Sie sich vor kriminellen Handlungen mit Bezug zum Corona-Virus

- **Vertrauen Sie den Informationen offizieller Stellen.** Lassen Sie sich nicht durch Nachrichten verunsichern, die über soziale Netzwerke oder Messenger Dienste verbreitet werden. Offizielle Stellen sind: Ihre Gemeindeverwaltungen, das Gesundheitsamt oder Landes- und Bundesministerien sowie das Robert Koch-Institut (RKI).
- **Vergewissern Sie sich, mit wem Sie es zu tun haben:** an der Haustür, am Telefon und online. Fragen Sie bei offiziellen Stellen genau nach, z. B. wenn Sie von Behördenmitarbeitern an der Haustür kontaktiert werden oder sich Personen

am Telefon als Polizei ausgeben. Suchen Sie die Telefonnummer für Ihre Rückfrage selbst heraus oder lassen Sie sich diese durch die Telefonauskunft geben.

- **Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung.** Nehmen Sie auch keine Hilfe von Fremden an, die sich unaufgefordert an Sie wenden.
- **Gehen Sie nicht auf Geldforderungen ein.** Betrüger versuchen, ihre Opfer unter dem Vorwand des Corona-Virus zu Zahlungen zu überreden. Am Telefon geben sich Betrüger momentan verstärkt als Angehörige aus, die am Corona-Virus erkrankt seien und daher dringend Geld für Medikamente benötigen.
- **Geben Sie keine sensiblen Daten preis.** Dazu gehören Passwörter, Kreditkartendaten oder die PIN. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, wenn Personen Sie unter dem Vorwand der Corona-Lage zu schnellem Handeln drängen.
- **Bei verdächtigen Situationen wenden Sie sich sofort an die Polizei.** Sowohl der Notruf 110 als auch Ihre örtliche Polizeidienststelle stehen Ihnen hier jederzeit zur Verfügung.
- **Informieren Sie sich über Schutzmöglichkeiten** im Zusammenhang mit dem Corona-Virus unter www.polizei-beratung.de/corona-straftaten oder nutzen Sie dafür die kostenlose Warn-App NINA.

Dirk Püttner
Kriminalhauptkommissar
Polizeipräsidium Hamm
Tel. 02381 9163353
Dirk.Puettner@polizei.nrw.de
Foto: © Polizei Pressebild /
www.polizei-beratung.de



Die neuen Quartiersentwicklerinnen stellen sich vor

Die Herausforderungen des Älterwerdens betreffen uns alle, ob Jung oder Alt. Deshalb hat die Stadt Hamm den demographischen Wandel als politische Gestaltungsaufgabe begriffen und angenommen. Praktisch umgesetzt wird diese Aufgabe im Rahmen einer altengerechten Quartiersarbeit.

Im zweiten Halbjahr wurden in Hamm vier weitere Sozialräume für die altengerechte Quartiersarbeit benannt. Damit sind jetzt alle Stadtteile mit einem Quartier in das Handlungskonzept „Älter werden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.“ eingebunden. Die Quartiersentwicklerinnen sind zentrale Ansprechpartnerinnen im Sozialraum für alle Belange älter werdender Menschen. Sie haben einen Überblick über die quartiersbezogenen Angebote in den Bereichen Freizeit, Bildung, Kultur sowie die Beratungs- und Informationsangebote und übernehmen dabei eine Lotsenfunktion.

Hier stellen sich die neuen Quartiersentwicklerinnen vor:

Steckbrief: Daisy Klotz

- **Das ist mein Quartier:** Hamm-Westen
- **Diesem Träger gehöre ich an:** Katholischer Sozialdienst e.V.; verortet bin ich im Stadtteilbüro Hamm-Westen, das sich auf der Wilhelmstr. 31, 59067 Hamm befindet.
- **Das habe ich bisher gemacht:** Als examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und qualifizierte Sozialarbeiterin (B.A.) habe ich bereits viele Erfahrungen in der Arbeit mit älteren Menschen sammeln können, genauso auch in diversen Formaten der Quartiersentwicklung in Münster.
- **Darauf freue ich mich:** Ich freue mich, den Hammer-Westen und seine älteren BürgerInnen kennenzulernen. Hierzu biete ich unter anderem jeden Donnerstag von 15 – 16 Uhr eine Sprechstunde im Stadtteilbüro Hamm-Westen (Wilhelmstr. 31, 59067 Hamm) an. Termine können gerne telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden.
- **Meine Tandempartnerin bei der Altenhilfe der Stadt Hamm:** Karin Berheide





Monika Neuhaus



Thordis Ohnrich

Steckbrief: Larissa Reckels

- **Das sind meine Quartiere:**
Hamm-Norden & Herringen
- **Diesem Träger gehöre ich an:**
Arbeiterwohlfahrt Ruhr-Lippe-Ems
- **Das habe ich bisher gemacht:**
Ich habe an der Technischen Universität Dortmund Raumplanung studiert und während meines Studiums in einer Apotheke und im Quartiersmanagement in der Dortmunder Nordstadt gearbeitet.
- **Darauf freue ich mich:**
Ich freue mich ganz besonders auf „die Zeit nach Corona“, wenn Treffen wieder sorgenfrei von Angesicht zu Angesicht möglich sind und wir Ihr Leben im Quartier gemeinsam noch liebens- und lebenswerter gestalten können!
- **Meine Tandempartnerinnen bei der Altenhilfe der Stadt Hamm:**
Ulrike Tornscheidt im Hammer Norden und Jill Wiesinger in Herringen

Steckbrief: Monika Neuhaus

- **Das sind meine Quartiere:**
Marktplatzquartier Bockum-Hövel & Dasbeck/Bockelweg in Heessen
- **Diesem Träger gehöre ich an:**
Caritas Hamm
- **Das habe ich bisher gemacht:**
Ich habe im Bereich erzieherischer Hilfen im Caritas Familien Forum gearbeitet. Seit vielen Jahren bin ich als Übungsleiterin im Bereich Seniorenangebote und Prävention tätig.

■ **Darauf freue ich mich:**

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit den Senioren aus dem Quartier passgenaue Angebote zu erstellen, die sich an den Bedürfnissen und Interessen orientieren und so zu erweiterter Teilhabe und Kontakten führen kann.

■ **Meine Tandempartnerinnen bei der Altenhilfe der Stadt Hamm:**

In Bockum-Hövel Karin Berheide und in Heessen Christine Oltmanns-Brüseke

Steckbrief: Thordis Ohnrich

- **Das ist mein Quartier:**
Jakobus – Quartier in Pelkum
- **Diesem Träger gehöre ich an:**
Mein Träger ist die evangelische Kirchengemeinde Pelkum-Wiescherhöfen.
- **Das habe ich bisher gemacht:**
Ich war Leitung des Sozialen Dienstes in einer Pflegeeinrichtung in Hamm.
- **Darauf freue ich mich:**
Ich möchte bestehende Nachbarschaftshilfen und Versorgungsnetzwerke stärken oder neue aufbauen. Mein Ziel ist es, das Quartier liebens- und lebenswerter zu gestalten und weitere Angebote im Quartier zu schaffen.
- **Meine Tandempartnerin bei der Altenhilfe der Stadt Hamm:**
Martina Foschepoth

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in den Quartieren

Christiane Mitlewski

Stadtmitte, Quartier Südliche Innenstadt, Outlaw gGmbH

Tel: 02381 91585103, E-Mail: Christiane.Mitlewski@outlaw-ggmbh.de

Stadtteilzentrum FeidikForum, Feidikstr. 27, 59065 Hamm

Monika Neuhaus

Bockum-Hövel , Marktplatzquartier Hamm-Bockum-Hövel, Caritas Hamm e.V.

Tel: 02381 94400, mobil: 0174 9326228, E-Mail: neuhaus@caritas-hamm.de

Quartiersbüro im HdB , Friedrich-Ebert-Straße 23, 59075 Hamm

Beate Lütkenhaus

Heessen, Quartier Heessen -Dasbeck- Bockelweg, Caritas Hamm e.V.

Tel: 02381 9828176, mobil: 0172 9943901, E-Mail: Luetkenhaus@caritas-hamm.de

Caritas-Stadtteilbüro, Bockelweg 13, 59075 Hamm

Jutta Jeretzky

Uentrop, Quartier Hamm-Osten, DRK-Senioren-Stift Mark GmbH

Tel: 02381 9828176, E-Mail: Jeretzky@drk-senioren-stift-mark.de

DRK-Senioren-Stift Mark GmbH, Marker Allee 88, 59071 Hamm

Conny Schmidt

Rhynern, Quartier Rhynern-Mitte, Mayday Rhynern e.V.

Tel: 02385 4375928, mobil: 0171 5607861, E-Mail: maydayrhynern@gmx.de

Mayday Rhynern e.V., Unnaer Straße 14, 59069 Hamm

Simon Kottmann

Rhynern, Quartier Westtünnen, vkm Hamm

Tel: 0176 14897113, E-Mail: kottmann@quartier-westtuennen.de

Quartier Westtünnen, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 5, 59069 Hamm

Larissa-Juliane Reckels

Hamm-Norden, Quartier Hamm-Norden, Arbeiterwohlfahrt (AWO) Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems

Tel: 0173 2579770, E-Mail: reckels@awo-rl.de

Stadtteilbüro Hamm-Norden, Sorauer Straße 14, 59065 Hamm

Larissa-Juliane Reckels

Herringen, Quartier Herringen-Zentrum, Arbeiterwohlfahrt (AWO) Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems

Tel: 0173 2579770, E-Mail: reckels@awo-rl.de

Stadtteilbüro Hamm-Norden, Sorauer Straße 14, 59065 Hamm

Daisy Klotz

Hamm-Westen, Quartier Hamm-Westen, Katholischer Sozialdienst (KSD)

Tel: 02381 9950617, mobil: 0157 85129228, E-Mail: klotz@ksd-sozial.de, (i.d.R. Dienstag-Mittwoch-Donnerstag)

Stadtteilbüro Hamm-Westen, Marienstraße1, 1.OG, Büro 3, 59067 Hamm

Thordis Ohnrich

Pelkum, Jakobus - Quartier Pelkum, Evangelische Kirchengemeinde Hamm Pelkum-Wiescherhöfen

Tel: 02381 5417351, mobil: 01577 6296014, E-Mail: thordis.ohnrich@kirchenkreis-hamm.de

Evangelisches Gemeindehaus, Kamener Str. 181, 59077 Hamm

Urlaub ohne Koffer

Stadtranderholung für Senioren kam gut an

Hamm (drh) – Wenn die Diakonie Ruhr-Hellweg Seniorinnen und Senioren zur Stadtranderholung einlädt, kann das Gepäck getrost auf dem Dachboden bleiben. Auch in diesem Jahr gab es zahlreiche unterhaltsame Urlaubserlebnisse und Abstand zum Alltag – ohne viel Vorbereitung, lange Anreise und Klima-Umstellung.

Viele ältere Menschen aus den unterschiedlichen Stadtteilen hatten den „Urlaub ohne Koffer“ gebucht. Urlaubsziel war der Caldenhof am Stadtrand von Hamm. Auf dem Programm standen reichlich Spaß und gute Laune. Die Freude am Zusammensein mit Gleichaltrigen spielte eine große Rolle.

Die Seniorinnen und Senioren erlebten ein schönes Angebot, das sich vor allem draußen abspielte. Dazu gehörten Gedächtnistraining, Spiele und Bewegungsangebote. Besonders hoch im Kurs standen das traditionelle „Bingo“

und „Groll-Wichteln.“ Das fröhliche Beisammensein gefiel allen sehr.

„Die Unterhaltung ist gut“, „Wir sind hier in netter Gesellschaft“ oder „Das Essen ist lecker“, waren nur einige von zahlreichen positiven Rückmeldungen.

„Viele der Senioren sind alleinstehend und haben sich sehr über die Gemeinschaft gefreut“, erklärte Organisatorin Susanne Ernst von der Diakonie. „Die Atmosphäre war sehr entspannt. Bei der Stadtranderholung konnten sie den Alltag vergessen, viele haben neue Kontakte geknüpft.“

Die Teilnehmenden wurden mit dem Bus täglich von festgelegten Haltestellen abgeholt und wieder dorthin zurückgebracht. Auf die entsprechenden Corona-Schutz- und Hygienemaßnahmen wurde selbstverständlich geachtet.

Begleitet wurden die Seniorinnen und Senioren von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Diakonie.

Diakonie 
Ruhr-Hellweg
Wir gehen mit.



Seniorinnen und Senioren auf Tour

Radfahren im Hammer Osten - analog und digital

Das Quartiersbüro im Hammer Osten konnte jetzt mit finanzieller Unterstützung der „Postcodelotterie“ zwei neue „Fahrräder“ anschaffen und möchte die „Seniorinnen und Senioren auf Tour schicken“.

Als erste Einrichtung in der Stadt verfügt das DRK-Senioren-Stift über ein „Parallel-Tandem“. Das zweisitzige Fahrrad mit Elektroantrieb ermöglicht es Senioren und Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Ausflüge in die Umgebung zu unternehmen. An der Seite von Ehrenamtlichen, die vom Quartiersbüro in die Bedienung des Fahrzeugs eingewiesen werden, können ältere Menschen den Kurpark, Burghügel oder andere Ziele ansteuern und so wieder ein Stück mehr am öffentlichen Leben teilhaben.

Das „Parallel-Tandem“ hat gegenüber einer Fahrrad Rikscha den Vorteil, dass Fahrer und Beifahrer nebeneinander sitzen, sich im Blick haben und miteinander sprechen können. Der Beifahrer kann mittrampeln, muss es aber nicht. Für Personen, die nicht mehr so beweglich sind, kann eine Bodenplatte ausgeklappt werden, auf der die Füße abgestellt werden können. Der Beifahrersitz verfügt über eine Armlehne sowie einen Sicherheitsgurt. Zum leichteren Einstieg ist der Sitz drehbar.

Das feuerrote „Parallel-Tandem“ ist ein Hingucker und nicht selten erhalten die beiden Fahrer freundliche Zurufe vorbeigehender Passanten oder ein Lächeln und bewundernde Blicke. Das wiederum erfreut auch die mitfahrenden Seniorinnen und Senioren.

Neben dem „analogen“ – realen Radfahren sind nun auch „virtuelle Touren“ im DRK-Senioren-Stift möglich. Das „Bike-Labyrinth“ ist eine Art „digitales Fahrrad“. Es besteht aus einem Heimtrainer, der mit einem Computer und einem großen Bildschirm verbunden ist. Aus 500 Orten weltweit kann ausgewählt werden. So sind Touren durch Münster, Köln oder Hamburg genauso möglich wie Fahrten durch London, Singapur oder New York. Auch eine Safari in Afrika oder durch amerikanische Nationalparks wecken das Gefühl die Welt zu bereisen.

Nur wenn getrampelt wird, läuft der Film, sobald die Fahrerin oder der Fahrer stoppt, hält auch das Video an. So wird nebenbei die Beweglichkeit gefördert und Senioren, die das „Bike-Labyrinth“ regelmäßig nutzen, merken eine Verbesserung ihrer Mobilität. Während der Tour hat der/die Fahrer/in die Möglichkeit selber zu entscheiden, ob nach rechts oder links abgebogen wird und wenn es einmal eng wird im Film, weil Passanten so dicht vorbeigehen, kann mit einer „echten Fahrradklingel“ am Lenker



auch gewarnt werden. Umgebungsgeräusche vorbeifahrender Autos, Vogelzwitschern oder plätschernde Bäche lassen jede Fahrt zu einem echten Erlebnis werden.

Es ist geplant, in Kürze eigene Filme über Radstrecken im Hammer Stadtgebiet zu drehen, die dann in den Computer eingepflegt und nachgeradelt werden können. So sollen vertraute Orte wieder „er-fahren“ werden, die vielleicht wegen fehlender Mobilität schon lange nicht mehr aufgesucht werden konnten.

Das „Bike-Labyrinth“ darf aufgrund der Corona-Vorschriften zurzeit nur von Bewohnern, Mietern und Gästen der Tagespflege im DRK-Senioren-Stift genutzt werden. Sobald die Beschränkungen entfallen, sollen aber auch die älteren Menschen aus dem Quartier die Möglichkeit haben, „digital“ die Welt per Rad zu entdecken.

Für weitere Auskünfte sowohl zum „Parallel-Tandem“ wie auch zum „Bike-Labyrinth“ steht die Quartiersentwicklerin Jutta Jeretzky gerne zur Verfügung.



Kontakt:

Quartiersbüro Hammer Osten DRK-Senioren-Stift
Marker Allee 88
59071 Hamm
Telefon 02381 9828176 oder
E-Mail: jeretzky@drk-senioren-stift-mark.de

Pelkumer Bürgerinnen und Bürger werden zu „Licht - Bringern“

Licht bringt Freude, Hoffnung und Wärme. Es kann geteilt werden, ohne an Strahlkraft zu verlieren.

In diesem Sinne wurden dreihundert Licht-Tüten an Pelkumer Bürgerinnen und Bürger verschenkt, mit dem Gedanken, ein Zeichen zu setzen für Zusammenhalt und Zuversicht in dieser herausfordernden Zeit. Um gute Wünsche für die Mitbürger zu teilen, stehen nun die Licht-Tüten in so manchen Pelkumer Fenstern.

Organisiert wurde die „Aktion Licht-Bringer“ von der AWO, der ev. Kirchengemeinde Pelkum- Wiescherhöfen, der Altenhilfe der Stadt Hamm sowie dem Jugend- und Stadtteilzentrum Casino.

„Wir und unsere Netzwerkpartner sind durch Corona auch von Einschränkungen betroffen. Viele Veranstaltungen mussten abgesagt werden und dennoch wollten wir den Menschen eine kleine Freude bereiten.“

Viele, vor allem ältere Menschen und Kinder freuen sich mehr denn je über Ansprache und Abwechslung. So entstand die Idee „Pelkumer werden zu Licht- Bringern“, erklärt Fabian Steinbrink vom Ju&St Casino. „Gerade in diesen Tagen kann nur auf Distanz solidarisch gelebt werden. Aber dennoch sind wir alle gemeinsam auch in

Zeiten des Corona- Virus als Ansprechpartner für Sie da.“

Die Licht-Tüten wurden liebevoll von den Frauen der AWO- Frauengruppe gestaltet. „Diese Aktion haben alle Frauen mit großem Elan unterstützt, um damit Freude und Hoffnung zu schenken“, so Heike Brock, Präventionskoordinatorin im JuST, AWO.

Am 13. November standen die Licht-Tüten am JuSt Casino, den Gemeindehäusern der Friedenskirche und am Pelikanum kontaktlos zur Abholung bereit.

Zur Freude der Organisatoren haben viele Menschen aller Altersgruppen mitgemacht. „An der Friedenskirche waren die Lichttüten so begehrt, dass sie bereits nach zwei Stunden vergriffen waren“, berichtet Andre Girod, Stadtteilarbeiter im JuST Casino.

Und auch im Sinne gelebter Solidarität nahmen einige Bürgerinnen und Bürger eine Licht-Tüte für einen Menschen aus der Nachbarschaft mit, um Freude zu teilen.

Wer in diesen Wochen durch die Straßen läuft, freut sich vielleicht über ein kleines Licht in der Dunkelheit und schaut dann mehr denn je erwartungsfroh in die Zukunft.

Martina Foschepoth



Podcast für Ältere: Kurze Hörbeiträge als Mutmacher für den Alltag

„Zusammenhalten in dieser Zeit“ bietet praktische Tipps und ermutigende Beispiele für ein aktives und gesundes Leben

Regelmäßig Freunde und Verwandte treffen, selbstständig den Alltag regeln oder in Gemeinschaft sportlich aktiv sein: In Folge der Corona-Krise ist vieles derzeit nur eingeschränkt möglich. Gerade für ältere Menschen hat sich der Alltag stark verändert.

Dagegenhalten und Mut machen möchte die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen mit dem Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“. Er bietet alle zwei Wochen Tipps und konkrete Beispiele, wie Ältere weiterhin engagiert und körperlich aktiv sein können. Unter www.bagso.de/podcast sind bereits elf Hörbeiträge mit einer Länge bis zu acht Minuten online verfügbar.

„Fit bleiben ist nicht einfach, aber es geht“, sagt Roswitha Verhülsdonk, ehemalige Staatssekretärin und 93-jährige Ehrenvorsitzende der BAGSO, in der Folge „Fit bleiben zuhause“. Verhülsdonk macht mit Kniebeugen, Treppensteigen und Turnprogrammen täglich eine halbe Stunde Gymnastik.

Dass Bewegung an der frischen Luft und Engagement für andere auch Mutmacher sein können, zeigen die Beiträge „Was tun gegen Ängste und Sorgen?“ und „Corona-Helden“. Mit der Folge „Gut und gesund essen“ können sich Ältere über Ernährung im Alter informieren und Tipps für

einfache Rezepte zum Nachkochen anhören.

„Zusammenhalten in dieser Zeit“ ist auch auf YouTube und Podcast-Plattformen wie Spotify oder Geezer kostenfrei verfügbar.

Was ist ein Podcast?

Ein Podcast ist ein Audio-Format, das kostenfrei online verfügbar ist. Der BAGSO-Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“ bietet mehrere Audio-dateien, die durch Anklicken auf der Webseite www.bagso.de/podcast aufgerufen werden können. Über die Lautsprecher des Smartphones oder Computers können die Folgen angehört werden.



Über die BAGSO

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt über ihre rund 120 Mitgliedsorganisationen viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen – dazu gehören auch die alle drei Jahre stattfindenden Deutschen Seniorentage – wirbt die BAGSO für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden.



Weihnachten mal ganz anders

Corona hin oder her: dieses Weihnachtsfest wird das Außergewöhnlichste von allen!

Es sollte ruhig und harmonisch verlaufen, doch ich möchte es in vollen Zügen genießen. Jedenfalls habe ich mir vorgenommen, meine liebe Familie - und natürlich auch Verwandte und Freunde - aufzuteilen. Jeder bekommt von mir eine ganz spezielle Einladung. Darin biete ich ihnen unterschiedliche Termine an. Damit meine ich die Zeit zwischen dem Heiligen Abend und Neujahr.

Damit es kein Kopfzerbrechen gibt, was sie mir schenken könnten, wünsche ich mir von ihnen einen Gutschein ihres Lieblingspeiselokals. Am besten wäre es noch, sie würden mir sofort ihr Lieblingsgericht nennen. Dann möchte ich noch wissen, ob sie zum angegebenen Zeitpunkt kommen können. Gleichzeitig bitte ich noch, mir an besagtem Tag eine Anti - Corona - Geschichte oder besser gesagt ein „Anti - Virenprogramm“ mitzubringen.

Es wird bestimmt lustig werden zu Weihnachten und der Wunsch, mir Gutscheine zu schenken, ist nicht ganz uneigennützig, denn meine Überlegung geht dahin, die Gastronomie zu unterstützen, um ihnen beim Kampf ums Überleben zu helfen. Außerdem kann ich mir so die Arbeit des Kochens

sparen und habe viel mehr Zeit für meine Gäste.

Innerlich muss ich schmunzeln, wenn ich daran denke, was meine Gäste für ein Gesicht machen werden, wenn die Frage kommt: „Wann kommen denn die anderen?“ und ich ihnen versichere, dass „sie“ die einzigen sind.

Außerdem freue ich mich jetzt schon auf den Moment, wenn es klingelt und ihre Liebesspeisen gebracht werden! Natürlich habe ich auch an Getränke aller Art gedacht. Ach, was ich noch vergessen habe, mein Weihnachtsgeschenk an all meine Gäste: ich übernehme für jeglichen Transport die Taxikosten, damit jeder, der möchte, auch ein Glas Wein zum Essen genießen kann.

Dann bin ich noch gespannt auf all die Anti - Corona - Geschichten. Vielleicht kommen wir zu ganz neuen Einsichten - oder Aussichten - und wenn es meinen Gästen so gut gefällt, dass sie das gerne wiederholen möchten, dann wird Weihnachten im kommenden Jahr vielleicht ähnlich stattfinden wie in diesem Jahr - und für mich völlig stressfrei!

Ursula Halbe

Fotos: unten: kiramain / pixelio.de
oben: © Petra Bork / pixelio.de



Engagement ist einfach.



sparkasse-hamm.de

Wenn man mit der Sparkasse Hamm einen Partner an seiner Seite hat, der die caritativen Einrichtungen und Vereine in der Stadt unterstützt.

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Hamm

Wohn und Pflegeberatung.... Jetzt erst recht!!

Eine veränderte Wohn- und Pflegesituation kann aus unterschiedlichen Gründen auf jeden Menschen zukommen.

Die derzeitige Corona- Pandemie ist für pflegende Angehörige und Betroffene eine noch größere Herausforderung als je zuvor. Aus diesem Grund benötigen Betroffene verstärkt Beratung über entsprechende Versorgungsmöglichkeiten in der individuellen Pflegesituation. Viele Angehörige, die sich um Pflegebedürftige kümmern, kennen die Entlastungs- und Unterstützungsangebote nicht. Sie sind hilflos bei der Fragestellung, wie eine häusliche oder stationäre Pflege organisiert und finanziert oder der Nachbar in die Situation entlastend eingebunden werden kann. Dabei ist jede Hilfe bedeutend, um selbst gesund zu bleiben.

Die Mitarbeiter des Amtes für Soziales, Wohnen und Pflege der Stadt Hamm unterstützen Sie kostenlos und trägerunabhängig.

In der Pflegeberatung setzt sich unser Beratungsteam aus drei erfahrenen,

examierten Fachkräften zusammen, die auf Erfahrungen in den unterschiedlichsten Bereichen der Pflege zurückblicken können, unter anderem auch die direkte Pflege des Pflegebedürftigen als Pflegefachkräfte. Somit bereichern praxisnahe Tips die Gespräche.

Um Sie und Ihre Gesundheit zu schützen, beraten Sie in der aktuellen Corona - Pandemie Frau Böttinger, Frau Kroll und Frau Gottenströter vorwiegend telefonisch rund um das Thema Pflege, über Entlastungsmöglichkeiten, coronabedingte Änderungen zu dem Entlastungsbetrag, ambulante / stationäre Versorgungsmöglichkeiten sowie die vielfältigen Angebote zur Unterstützung im Alltag, um pflegebedürftigen Menschen zu ermöglichen, möglichst lange in der vertrauten Umgebung leben zu können.

Wusten Sie, dass Sie die Entlastungsleistungen für Betreuungsangebote sowie Hilfen im Haushalt, bei der Wäschepflege, beim Putzen, beim Einkaufen oder eine Begleitung zu Behör-

Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie kostenlos, unverbindlich, neutral und trägerunabhängig u.a. über

- Seniorenwohnungen
- Wohnraumanpassung (z.B.: Badumbau)
- Leistungen bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit
- Hilfsmittel (z.B.: Rollator, Haltegriffe)
- lokale Hilfs- und Entlastungsangebote
- Fragen zum Thema Demenz

Infos unter:
<https://www.hamm.de/wohn-und-pflegeberatung>

 **Hamm:**

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Abteilung Wohnen und Pflege
Jürgen-Graef-Allee 2
59065 Hamm
Im Gesundheitscenter Bad Hamm im Maximare

Wohnberatung
Frau Liesegang Tel.: 02381 17-8103
Pflegeberatung
Frau Böttinger Tel.: 02381 17-8109
Termine nach telefonischer Vereinbarung

Ihr Team Wohnungsvermittlung:

Frau Bentin: 02381 178104
Frau Bergermann: 02381 178105
Frau Gärtner: 02381 178106
Frau Tirgil: 02381 178182

Wohnberatung:

Frau Liesegang: 02381 178103

Pflegeberatung:

Frau Böttinger: 02381 178109
Frau Kroll: 02381 178107
Frau Gottenströter: 02381 178108

den oder Ärzten in Anspruch nehmen können? Auch für pflegende Angehörige stellen sie oft eine wesentliche Entlastung dar. Im öffentlich zugänglichen Angebotsfinder kann nach einem passenden Angebot gesucht werden (www.angebotsfinder.nrw.de).

Nach individuellen Bedarfen sind in Ausnahmefällen und vorheriger Terminabsprache auch persönliche Beratungen sowie Beratungen in den eigenen vier Wänden (unter Einhaltung von Schutzmaßnahmen) möglich.

Pflegebedürftige Menschen benötigen ein ihrer Pflegesituation angepasstes Zuhause. Um Einschränkungen zu vermeiden, gibt es viele Möglichkeiten. An Stelle einer Stufe eine Rampe mit Haltegriffen an der Wand oder an Stelle einer Treppe ein Treppenlift.

Um den Alltag eines pflegebedürftigen Menschen zu erleichtern, können viele Maßnahmen schon ohne großen Aufwand umgesetzt werden. Manchmal genügt schon der Einsatz eines Hilfsmittels wie z. B. ein Wannенlifter

oder eine elektrische Treppensteighilfe. Eine Beratung durch unsere Architektin Frau Liesegang zeigt Möglichkeiten auf, wie das Wohnumfeld im Rahmen der wohnraumverbessernden Maßnahmen auch baulich verändert und auf die individuellen Bedürfnisse der Pflegebedürftigen angepasst werden kann. Ebenso werden von Frau Liesegang die vielfältigen Finanzierungsmöglichkeiten vorgestellt.

Sie steht Ihnen von der Antragstellung bis zur Fertigstellung der baulichen Maßnahme beratend und unterstützend zur Seite.

Sollte eine Anpassung der Wohnung nicht möglich oder gewünscht sein, kann ein Umzug in eine barrierefreie Wohnung die geeignete Lösung sein, um weiterhin eigenständig leben zu können. In dem Bereich der Wohnungsbelegung informieren und beraten Sie Frau Bentin, Frau Bergermann, Frau Gärtner und Frau Tirgil über bestehende Wohnungsangebote, öffentlich geförderte, barrierefreie Wohnungen sowie die Voraussetzungen zum Bezug.



Bitte beachten Sie, dass vom 24.12.2020 – 03.01.2021 keine Beratungen möglich sind, da die Wohn- und Pflegeberatung geschlossen ist.

Das Team wünscht Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen schönen Jahreswechsel.

Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!!

OB Marc Herter überreicht Schaustellern 4.000 Euro

Oberbürgermeister Marc Herter hat dem Schaustellerverband „Hand in Hand e.V.“ eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 4.000 Euro übergeben. Als Ort für die Übergabe wurde bewusst der Marktplatz an der Pauluskirche ausgewählt. Dort wäre am 23.11. der traditionelle Weihnachtsmarkt eröffnet worden, der wegen der Corona-Pandemie in diesem Jahr ausfallen muss. „Angesichts des Ausmaßes der aktuellen Beschränkungen setze ich damit bewusst ein Zeichen“, sagte OB Herter.

Die Schausteller hatten wegen der Corona-Schutzmaßnahmen bereits mehrfach das Nachsehen. Die große Innenstadtkirmes Stunikenmarkt hatte abgesagt werden müssen, ebenso die „kleine Kirmes“ an den Zentralhallen, weil zu dem Zeitpunkt bereits die Zahl der Corona-Infizierten stark gestiegen war. Schließlich musste auch der Weihnachtsmarkt aus demselben Grund zurückgezogen werden. „Das ist eine großartige Geste von Seiten der Stadt“, sagte Uwe Röhrig, Vorsitzender des Schaustellerverbands „Hand in Hand e.V.“ „Damit haben

wir nicht gerechnet.“ Grundsätzlich sei die Einstellung unter den Schaustellern verbreitet, ohne Subventionen auskommen zu wollen. „Wir möchten so schnell wie möglich wieder unsere Geschäfte betreiben. Nur leider macht uns die Corona-Pandemie derzeit einen Strich durch die Rechnung“, so Röhrig. Der Zuschuss in Höhe von 4.000 Euro stammt aus dem Solidaritätsfonds „Echte Hammer helfen“ und wurde über eine Dringlichkeitsentscheidung freigemacht.

Die von der Corona-Pandemie ebenfalls gebeutelten Kulturschaffenden in den soziokulturellen Zentren „Kulturrevier Radbod“ und „Kulturwerkstatt Oberonstraße“ dürfen sich ebenfalls über Geldzuwendungen in Höhe von jeweils 10.000 Euro freuen. Auch hier war das Veranstaltungsgeschäft nur phasenweise möglich und zuletzt ebenfalls zum Erliegen gekommen. Beide Soziokulturellen Zentren erhalten die finanzielle Unterstützung in der Gesamthöhe von 20.000 Euro für ein gemeinsames Videoprojekt.

Es werden zwei Image-Videos produziert, die die Vielfalt der kreativen Arbeit der Kulturschaffenden an beiden Standorten in seiner Vielfalt spiegeln. Ziel ist, die Zentren bekannter zu machen. Die mitwirkenden Produzenten – gedacht ist an die Kleinselbstständigen, die in Tonstudios und Filmproduktion arbeiten – sollen einen Auftrag erhalten und so Einnahmen generieren. Alle beteiligten Kreativen erhalten eine Aufwandsentschädigung. Die Filmbeiträge im Livestream auf den einschlägigen Social-Media-Kanälen sowie auf den Homepages der Zentren veröffentlicht werden.





**Auf ein
gesundes
Wiedersehen
in 2021
freut sich Ihr Team
der Altenhilfe der Stadt Hamm**



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

mit uns

immer die richtige Wahl



Strom und Erdgas von Hamms TOP Lokalversorger

Hamms gute Geister | www.stadtwerke-hamm.de

