

Wiedersehen  
nach 60 Jahren  
Seite 14/15

Ein Gemein-  
schaftsgarten  
entsteht!  
Seite 26/27

Digitale Angebote  
im Westen -  
Schülerinnen  
unterstützen  
Seite 33

# Das Fenster

## Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2022

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege  
und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



# SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

**Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum**

Westberger Weg 44  
59065 Hamm

Fon: 0 23 81 - 3 93-0  
sz-hamm@awo-ww.de

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

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

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



... unterstützt durch



 **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 Alten- und Krankenpflege sowie zu unseren weiteren Diensten.

Das Ludgeri Netzwerk begleitet Sie immer passend zu ihrer persönlichen Lebenssituation.

 **Wir informieren  
schulen  
helfen ...**

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

*Familie Metz und das Ludgeri-Team*



## Grußwort des Oberbürgermeisters

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Seniorinnen und Senioren!

Ein besonderes Jahr liegt (fast) hinter uns: Die Corona-Pandemie hat uns in 2021 abermals vor enorme Herausforderungen gestellt und eine große Energieleistung abverlangt. Dieser Aufwand hat sich gelohnt: Mit Hilfe von mehr als 120.000 Impfungen im städtischen Impfzentrum sowie großen Kraftanstrengungen in den Hammer Arztpraxen, Krankenhäusern und überall in unserer Stadt haben wir uns ein Stück Normalität zurückerkämpft, auf das wir alle stolz sein können.

Noch viel mehr als von Corona war das Jahr 2021 in Hamm vom Aufbruch geprägt. Wir haben uns auf den Weg gemacht für eine noch modernere, klima- und familienfreundlichere Stadt. Wir haben zukunftsweisende Großprojekte angeschoben: zum Beispiel die Reaktivierung des Rangierbahnhofs und die Ansiedlung eines Wasserstoffzentrums. Mit der Weiterentwicklung der Innenstadt, der Kanalkante und des Erlebensraums Lippeaue stärken wir Wohnen, Einkaufen, Gastronomie und Freizeit in Hamm. Wir unterstützen Familien mit fairen Beiträgen, neuen Kitas und entwickeln ein Familienrathaus. Im September hat sich der neue Seniorenbeirat gegründet – und wird die Belange, Wünsche und Interessen der älteren Bürgerinnen und Bürger in Hamm mit großem Elan vertreten. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dem Beirat um seine Vorsitzende Lieselotte Bergenthal in den kommenden Monaten und Jahren Ideen und Projekte zum Wohle der älteren Menschen in Hamm zu entwickeln.

Diesen Weg wollen wir in den kommenden Jahren weitergehen. Der Haushalt für die Jahre 2022 und 2023 umfasst mehr als 1,6 Milliarden Euro. Rund 135 Millionen Euro wollen wir in den kommenden beiden Jahren in unsere Stadt investieren – und Hamm so noch lebens- und liebenswerter für die Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen machen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne Weihnachtszeit, besinnliche Feiertage und einen guten Start ins Jahr 2022!

Marc Herter  
Oberbürgermeister der Stadt Hamm



# Inhalt

Altengerechte Quartiersentwicklung Norden und Herringen	6/7
Seniorenbeirat startet in die nächste Amtszeit	8
Senioren und Demenzbegleiter/in	9
Neues vom Projekt „Guter Lebensabend NRW“	10
Schiller für alle	11
Das Kulturbüro informiert:	12/13
Wiedersehen nach 60 Jahren	14/15
„Sing mit mir“	16
Gemeinsam	17
Altersdiskriminierung stoppen	18
Rhynern tanzt wieder!	20
Rhynern frühstückt	21
„Treffpunkt Kneipe“ - Eine Reise in die Vergangenheit	22
Warten...	23
Frischer Wind für eine kultursensible Seniorenarbeit	24
Stadtteilelefant für Hamm-Mitte	25
Ein Gemeinschaftsgarten entsteht!	26/27
„Literatur um 10“ online Buchvorstellungen	28/29
Busfahr-Trainings 2021	30
Ausflug in die digitale Welt	31
Bewegt ÄLTER werden in NRW!	32
Digitale Angebote im Westen – Schülerinnen unterstützen	33
Generationenmesse in Bockum- Hövel	34

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mitten in der Vorbereitung dieser Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift schnellen die Coronazahlen in Deutschland täglich auf ein neues Allzeithoch. Die im Jahresverlauf langsam zurückgekehrte Normalität, in der Corona nicht mehr durchgehend an oberster Stelle unserer Gespräche, Gedanken und Handlungen stand, wirkt plötzlich wieder brüchig.

Wieder müssen wir neue Begriffe und deren Bedeutung erlernen: 3G, 2G, 2G+, Booster-Impfung... Zum Glück haben sich die allermeisten Menschen dazu entschlossen, sich impfen zu lassen, um dadurch sich selbst und ihre Mitmenschen vor schweren Verläufen dieser Infektion zu schützen! Nach Angaben des Roland Koch – Institutes weist dabei die Altersgruppe der über 60jährigen die mit Abstand höchste Impfquote auf. Mitte November hatten bereits 12% der Menschen in dieser Altersgruppe die Auffrischungsimpfung, die sogenannte „Booster – Impfung“ erhalten. Das macht Mut und darauf können alle älter werdenden Menschen stolz sein!

Auch die so lange Zeit schmerzlich vermissten offenen Angebote können langsam wieder aufgenommen werden, wenn auch im kleineren Rahmen und selbstverständlich unter strikter Beachtung aller notwendiger Hygiene- und Schutzmaßnahmen.

Dafür, so zeigen die Rückmeldungen der Teilnehmenden, haben aber alle absolutes Verständnis. Wünschen wir uns gemeinsam, dass die in dieser Ausgabe vorgestellten Angebote auch wie geplant weiter durchgeführt werden können!

Advent ist die Zeit des Wartens, der Vorbereitung, Besinnung und Hoffnung. Hoffen wir also, dass wir im kommenden Jahr endlich wieder zu unserer gewohnten Normalität zurückfinden können!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein gutes Jahr 2022! Bleiben Sie gesund!

Die Redaktion

## Impressum

Ausgabe 01/2022

### Herausgebende Instanz:

Stadt Hamm  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Druckerei: Kern GmbH  
Auflage: 5.000 Stück  
Im November 2021

### Redaktion:

Andreas Pieper, Lisa Müller  
Ursula Halbe, Lieselotte Bergenthal

**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 Soziales, Wohnen und Pflege  
Herr Andreas Pieper  
Frau Lisa Müller  
Tel.: 02381/17-6761  
02381/17-6739  
Fax: 02381/17-2956

E-Mail: pieper@stadt.hamm.de  
lisa.mueller@stadt.hamm.de  
Weitere Infos: www.hamm.de

**Titelbild:** ©Thorsten Hübner



# Altengerechte Quartiersentwicklung Norden und Herringen

## Sport im Alter -

### Wie steht es um Ihre Fitness?

Um fit bis ins hohe Alter zu bleiben, ist regelmäßige körperliche Bewegung besonders wichtig. Ob Ihr Fitnessniveau ausreichend für ein selbstständiges Leben im Alter ist, lässt sich anhand eines 15-minütigen Tests mit einfachen Übungen testen. Daher luden die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden und der Stadt Sportbund Hamm e.V. zum Alltags-Fitness-Test ein. Ausgebildete Übungsleiter führten mit den Gästen sechs Übungen durch, mit denen die Arm- und Bein kraft, die Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit getestet werden kann. Sie erhielten anschließend eine Auswertung der Ergebnisse und bekamen Übungen an die Hand, mit denen sie ihre Leistungsfähigkeit steigern können. Das Angebot richtete sich an Menschen im Alter von 60 bis 90 Jahren, die keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen haben.

Wer regelmäßig an seiner Alltags-Fitness arbeiten möchte, ist herzlich dazu eingeladen, am Sportangebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Hamm-Norden und Herringen teilzunehmen. Angeleitet von der staatlich anerkannten Gymnastiklehrerin und Rehasport-Trainerin Heike Johnscher werden die für den Alltag im Alter notwendige Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination trainiert, sodass die Alltagsbewältigung auch im höheren Alter leichter von der Hand geht. Das Angebot findet montags von 13-14 Uhr in der Nordener Sporthalle an der Sorauer Str. 14 und donnerstags von 9-10 Uhr im Herringen Jugend- & Stadtteilzentrum Haus der Jugend, Am Jugendheim 3, statt. Die Teilnahme ist kostenlos, es gilt das 2G-Prinzip. Idealerweise erscheinen die Aktiven bereits in Sportbekleidung, sodass vor Ort nur noch die Sportschuhe angezogen werden müssen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

### Digitalcafé – Jugendliche erklären Älteren Handy, Tablet, Laptop & Co.

Wer kennt es nicht? Da hat man ein tolles Gerät liegen, das bestimmt ganz viel kann, aber so manche Funktion ist noch immer ein Buch mit sieben Siegeln. Gemeinsam mit Schülerinnen

und Schülern des Galilei-Gymnasiums möchte die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden Abhilfe schaffen und Ihre Fragen beantworten. Kommen Sie einfach mit Ihrem Gerät, ob Handy, Tablet, Laptop oder welches digitale Gerät auch immer Ihnen Kopfzerbrechen bereitet, zum Digitalcafé in die Aula des Stadtteilzentrums Hamm-Norden und stellen Ihre Fragen! Der nächste Termin findet am 21.12. um 15 Uhr statt. Ab dem 18.01.22 findet das Digitalcafé alle zwei Wochen statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

### Hier spielen Jung & Alt gemeinsam!

Zum Spielen ist man nie zu alt! Egal ob Schach, Rummikub, Phase 10, spannende Quizspiele oder die klassischen Brettspiele: Gemeinsam spielen macht Spaß und hält auch den Geist fit. Haben Sie auch mal wieder Lust, in gemütlicher Atmosphäre zu spielen? Spielenachmittage finden sowohl im Hammer Norden in der Aula des Stadtteilzentrums als auch in Herringen in der AWO-Tagesstätte, am Jugendheim 3, statt.

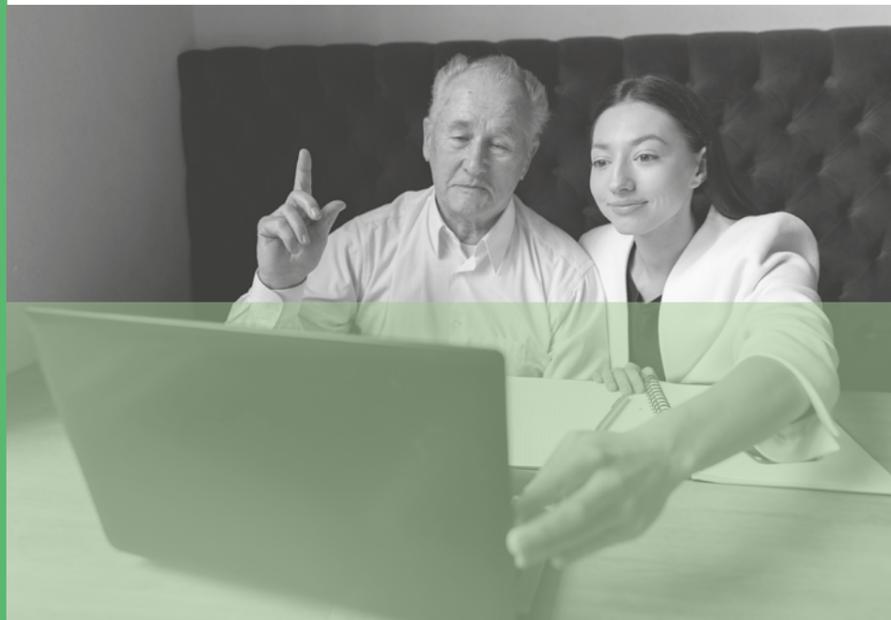
Viele Spieleklassiker sind vorhanden, aber natürlich können auch eigene Spiele mitgebracht werden. Willkommen sind Spielfreudige aller Altersgruppen unter Einhaltung der 3G-Regel. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Larissa Reckels

Fotos:

links unten, rechts Mitte: ©Pexels

rechts unten: ©adobestock



Sie möchten weitere Informationen über die Angebote der Altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Norden oder Herringen?

Larissa Reckels ist unter Tel.: 01 73 2579770 oder per Mail unter [reckels@awo-rle.de](mailto:reckels@awo-rle.de) erreichbar

# Seniorenbeirat startet in die nächste Amtszeit

Der nunmehr 4. Seniorenbeirat in der Stadt Hamm nahm in seiner konstituierenden Sitzung im September seine Arbeit auf. Oberbürgermeister Marc Herter und der Leiter des Amtes für Soziales, Wohnen und Pflege, Frank Schulte, dankten den alten und neuen Mitgliedern ausdrücklich für ihre Bereitschaft, sich in den kommenden Jahren intensiv für die Interessen der Seniorinnen und Senioren in der Stadt Hamm einzusetzen. Auch wenn der Seniorenbeirat bislang kein Ausschuss oder Beirat im Sinne der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen ist, so kann er aber dennoch jederzeit als überparteiliche und politisch ungebundene Interessenvertretung die Belange der älterwerdenden Menschen in Hamm über Empfehlungen in die zuständigen städtischen Gremien einbringen und vertreten.

Neue Vorsitzende des Seniorenbeirates ist Lieselotte Bergenthal, die damit die Nachfolge von Franzis Schwarz antritt. Frau Schwarz hatte aus gesundheitlichen Gründen auf

eine erneute Kandidatur verzichtet. Stellvertretender Vorsitzender bleibt wie bisher Joachim Fiedler.

Nun gilt es, die zukünftigen Arbeitsschwerpunkte in den Blick zu nehmen und davon gibt es gleich eine ganze Reihe: Digitalisierung, Nahverkehr, Versorgung, Wohnen, Sicherheit, Quartiersgestaltung, Gesundheitsförderung, gesellschaftliche Teilhabe, Pflege und soziale Dienste und noch viele Themen mehr.

Wenn Sie ein Anliegen oder Fragen an den Seniorenbeirat haben, dann können Sie das gerne per Email unter folgender Adresse tun: [Seniorenbeirat-hamm@gmx.de](mailto:Seniorenbeirat-hamm@gmx.de)  
Weitere Informationen finden Sie auch unter <https://www.hamm.de/senioren/seniorenbeirat>

Die einzelnen Mitglieder des Seniorenbeirates werden wir in der kommenden Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift näher vorstellen.

Andreas Pieper



# Senioren und Demenzbegleiter/in

## Qualifizierungskurs gemäß §45 SGB XI

Ein Qualifizierungskurs zum Senioren- und Demenzbegleiter richtet sich an Menschen, die sich zum Thema „Begleiter von älteren Menschen“ ausbilden lassen möchten. Gerade hochaltrige Menschen leben häufig kontaktarm und freuen sich über Außenkontakte zu Menschen, die sie besuchen kommen oder zum Beispiel eine Begleitung zum Friedhof anbieten.

Menschen, die im Anfangsstadium einer Demenz erkrankt sind, brauchen einen geschützten Rahmen, um sich wohl zu fühlen und freuen sich über vertraute Menschen, die Kenntnisse zum Thema „Demenz“ haben. Versorgende Angehörige werden entlastet.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Qualifizierungskurses erhalten Basiswissen zu den Themen „Altern“ und „Demenz“ und lernen, welche Bedürfnisse insbesondere dementiell erkrankte Menschen haben. Der Kurs sensibilisiert für die Bedürfnisse älterer Menschen und soll dazu beitragen, einen wertschätzenden Umgang mit erkrankten Menschen kennenzulernen.

Der Basisqualifizierungskurs umfasst 40 Unterrichtseinheiten und ist gem. § 8 AnföVO anerkannt. Nach Abschluss des Kurses erhalten alle regelmäßig Teilnehmende ein Zertifikat. Wer möchte, kann danach zum Beispiel gerne in der Ev. Perthes-Stiftung tätig werden und sich im Café Amalie, im Café Clemens (ehemals Malteser Tagestreff) oder im Besuchsdienst engagieren.

Beide Cafés bieten Angebote zur Tagesgestaltung für kontaktarm lebende Menschen und für Menschen, die im Frühstadium einer Demenz erkrankt sind. In beiden Cafés werden ein abwechslungsreiches Programm und geselliges Miteinander angeboten. Für Angehörige ist dies eine Zeit der Entlastung (Abrechnung mit den Pflegekassen sind möglich).

Der angebotene Kurs startet am 31. Januar (17:30 Uhr bis 20:30 Uhr) und umfasst 10 Termine.

Die Basisqualifizierung erfolgt in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz und im Rahmen von „Älterwerden in Hamm“.



## Weitere Informationen erteilt gerne:

Birgit Heydemann  
(Ehrenamtskoordinatorin)

[Cafe.amalie@perthes-stiftung.de](mailto:Cafe.amalie@perthes-stiftung.de), Tel.: 0 23 81 92 90 74 0  
[cafe.clemens@perthes-stiftung.de](mailto:cafe.clemens@perthes-stiftung.de), Tel.: 0 23 81 3 04 54 42





# Neues vom Projekt „Guter Lebensabend NRW“

Das Projekt „Guter Lebensabend NRW“ wird seit Ende letzten Jahres von der Stadt Hamm als Projektkoordinator und der Caritas Hamm als Kooperationspartner umgesetzt. Bislang konnten dabei mit verschiedenen Akteuren bereits einige Planungs- und Kooperationsgespräche im Rahmen der Projektarbeit durchgeführt werden, sodass demnächst auch die Umsetzung diverser Angebote starten kann.

Unter anderem fand beim Verein zur Selbsthilfe Behinderter und Nichtbehinderter Mitbürger Hamm e.V. durch Frau Öztop eine Projektvorstellung statt. Darüber hinaus wurde gemeinsam mit Frau Müller aus der städtischen Altenhilfe ein Impulsvortrag samt Workshop zum Thema Ehrenamtliches Engagement im Rahmen der Aktivierung türkischer Frauen angeboten, bei dem nachhaltige Kontakte geknüpft werden konnten.

Von Dezember 2021 bis März 2022 plant das Projekt „Guter Lebensabend NRW“ unter Beteiligung der

städtischen Altenhilfe und einiger anderer Akteure gemeinsam mit den Migrantenorganisationen, der Wohn- und Pflegeberatung, dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz, den Stadtwerken sowie mit Sportvereinen ein Programm, das sich das „Rundum fit Paket“ nennt.

Die siebenteilige Themenreihe umfasst Angebote rund um Krankheit und Gesundheit, Wohnen und Mobilität sowie Ernährung und Bewegung. Highlights des Angebotes sind u.a. der Erwerb des Rollator-Führerscheins sowie der Erwerb des „Gemeinsam fit. Abzeichens“ der Stadt Hamm.

Über die hohe Beteiligungsbereitschaft der Akteure und eine rege Teilnahme von Seniorinnen und Senioren freuen wir uns dabei sehr.

Nähere Infos und Kontakt unter  
Tel.: 17-6046

Meryem Öztop  
Samia Sobhi  
Lisa Müller

# Schiller für alle

Fast schon traditionell fanden sich auch in diesem Jahr im September die Bürgerinnen und Bürger aus Hamm-Mitte auf dem Schillerplatz ein, um einmal mehr einem Stück von Friedrich von Schiller näherzukommen.

Bereits zum fünften Mal boten die Hammer Künstler Renate Wörmann und Jan-Peter Lüffe am 19.09.21 mit „Die Kraniche des Ibykus“ Schiller auf dem Schillerplatz als eine ganz niederschwellige Gelegenheit, den Werken des Dichters zu begegnen.

Ziel ist hierbei nicht eine perfekte Aufführung, sondern die Einbeziehung von interessierten Anwohnerinnen und Anwohnern oder Passanten.

Das gelang diesjährig im besonderen Maße, weil eine junge Frau tatsächlich zufällig unmittelbar bei Aufführungsbeginn vorbeikam und fragte, was die dunklen Umhänge symbolisieren sollten. Als sie hörte, dass hiermit die Kraniche dargestellt werden sollen und sie sehr gern mitmachen könne, wurde sie direkt mit eingebunden und

hat bereits auch für weitere zukünftige Aktionen ihre Mitwirkung zugesagt.

Die musikalische Begleitung durch das Ehepaar Pilger und Johann Felix Becker ist ebenfalls mittlerweile ein wichtiger und sehr wertvoller Bestandteil der Aufführungen geworden wie auch die aktive Beteiligung älterer Menschen im Darstellerteam.

Möglich wurde die Veranstaltung durch die finanziellen Mittel des Verfügungsfonds Südliche Innenstadt und die Begleitung durch die altersgerechte Quartiersentwicklung Mitte im Stadtteilzentrum FeidikForum.

Die Botschaft des Werkes, dass Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung von zentraler Bedeutung sein müssen, passt sicherlich wunderbar in diese Zeiten und war daher hauptentscheidend zur Auswahl des aktuellen Stückes.

Christiane Mitlewski



# Das Kulturbüro informiert:

## **Frischer Wind: Der Klangkosmos geht auch 2022 auf große Fahrt**

Nach monatelangem Stillstand hat sich der Wind zum Ende des letzten Jahres endlich gedreht, so dass der Klangkosmos Weltmusik nach unfreiwilliger Pause im Trockendock endlich wieder in See stechen konnte. Im ersten Quartal des neuen Jahres werden größtenteils europäische Nachbarn erkundet, die Reise geht nach Spanien, Polen und Kasachstan. Orientalische Rhythmen, schwungvolle Tanzmusik und expressive Klänge von Meistermusikern sind zu hören, denen ein gekonnter Spagat zwischen Tradition und Moderne gelingt.

**11. Januar 2022:**

### **Jako el Muzikante (Spanien)**

Sephardische Musik aus dem Café Aman

Musik ist nicht an einen Ort gebunden, sie begleitet die Menschen auf ihren Wegen. So nahmen auch die am Ende des 15. Jh.s aus Spanien vertriebenen Juden ihre Lieder mit in die Regio-

nen, wo sie sich neu ansiedelten – zum größten Teil im Herrschaftsgebiet des Osmanischen Reiches. Neue Strömungen und Einflüsse kamen hinzu, aber die Tradition und die Sprache der Sepharden - Ladino - lebte fort.

Xurxo Fernandez ist ein anerkannter Forscher auf dem Gebiet des sephardischen Repertoires. Als er begann, die sephardischen Lieder der osmanischen Zeit in der Türkei und in Israel zu erforschen, gelangte er zum Repertoire der Café-Aman-Lieder, die er seitdem systematisch sammelt. Gemeinsam mit dem Klarinetten-Virtuosen Nabil Nair und dem renommierten Oud-Spieler Wafir Sheikh el Din präsentiert er ein verschmitzt-schelmisches Programm mit orientalischen Rhythmen und Tänzen, das an große Interpreten des 20. Jh.s erinnert.

**15. Februar 2022:**

### **Janusz Prusinowski Trio (Polen)**

Zwischen Tradition und Moderne: Neue Mazurkas

Frédéric Chopin, in Polen besser als

Fryderyk Szopen bekannt, ist es zu verdanken, dass Mazurka und Polonez die bekanntesten Tanzformen seiner Heimat sind und im Mittelpunkt des folkloristischen Repertoires stehen.

Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass sich auch das Janusz Prusinowski Trio dieser Musik verschrieben hat. Die drei jungen Musiker haben bei den Meistermusikern der ländlichen Tradition gelernt, doch geht es Ihnen nicht um Konservierung, sie sind auf der Suche nach aktuellen Interpretationen. Das Trio zählt zur Ethno-Avantgarde seiner Heimat, besticht durch seinen charakteristischen Klang und die ganz eigene musikalische Sprache, geprägt von der Kunst der Improvisation. Sie verbinden Musik mit Tanz, archaische Kunst mit den Erfahrungen von heute, Konzertreisen mit Bildungsaktivitäten in Polen und weltweit.

**15. März 2022:**

### **Steppe Sons (Kasachstan)**

Auf der Suche nach neuen Klängen der Steppe: alte Folkmelodien kombiniert mit modernen Elementen

Erstmalig macht der Klangkosmos Station im größten Binnenstaat der Erde und taucht in die Tiefen der kasachischen Musik ein. Wie in vielen anderen Ländern, wird auch hier nach neuen Formen und Klängen gesucht,

um die alten Traditionen behutsam in die Moderne zu holen. Daraus ist u. a. der Modern Ethno Jazz (MEJ) entstanden, der alte Folkmelodien mit Elementen des Jazz, Rock und Pop kombiniert. Herausragendes Merkmal dieses Stils ist, dass größter Wert auf den naturgetreuen, reinen Klang traditioneller akustischer Instrumente gelegt wird und die Musiker auf jegliche Elektronik verzichten.

Eindrucksvoller Vertreter des MEJ ist das vor gut drei Jahren gegründete Ensemble „Steppensöhne“, das den Geist der Nomaden in seiner Musik intensiv spürbar macht.

Alle Musiker sind Multi-Instrumentalisten, die ihre Musikinstrumente nicht nur zwischen den Stücken, sondern des Öfteren sogar innerhalb eines Werkes wechseln. Zu hören sind u. a. die markante Langhalslaute Dombra, die siebensaitige Zither Zhetygen und die altertümliche Schalenhalslaute Kobyz, die zwischen den Knien gehalten und mit einem Bogen gestrichen wird.

Alle Konzerte finden um 18:00 Uhr in der Pauluskirche statt (Einlass 17:30 Uhr). Der Eintritt ist frei, es gilt die 3-G-Regel.

Meike Richter  
Kulturbüro



# Wiedersehen nach 60 Jahren

Ja, tatsächlich, wir haben es geschafft! Unser Wiedersehen! 61 Jahre sind es her, seit wir kleinen Dreikäsehochs im Kindergarten an der Dortmunder Straße unseren Abschied hinnehmen mussten. 57 Jahre sind es her, seit wir auch die Schulräume nicht mehr teilen konnten. Und genauso lange ist es her, seit ich die meisten von meinen damaligen Kameraden nicht gesehen habe. Eine echt lange Zeit. Und jetzt treffe ich zum ersten Mal seit Urzeiten einige Mädels aus der Kindergartenzeit. Ja, tatsächlich, aus meinem Kindergarten! Welch große Freude!

Und meine Begeisterung durfte noch wachsen. Kaum war die letzte Ausgabe dieser Zeitschrift mit dem Bericht über die Kindergartenzeit ausgegeben, rief mich unsere liebe

„Tante“ Maria an. Ja, unsere liebe Kindergartentante früherer Zeiten. Tante Maria hatte meinen Bericht in der Zeitschrift gelesen und – das freut mich sehr – umgehend reagiert. „Hier ist Tante Maria!“ Ich konnte es kaum fassen! Meine Freude war unbeschreiblich. Es gibt sie noch, unsere liebe Tante Maria, und sie liest „Das Fenster“. Und sie ruft mich an. Klasse! Mein vorsichtiger Versuch, sie mit Frau Liell anzusprechen, wurde allerdings sofort liebevoll abgewehrt: „Ich bin Tante Maria. Das bleibe ich auch.“ Na, vertrauter kann das Wiederfinden doch wohl gar nicht beginnen. Ich konnte es gar nicht erwarten, die alten Zeiten aufleben zu lassen.

Gisela hatte uns einen Tisch im Hotel Selbachpark reserviert. Aufgeregt war

ich. Würden wir uns erkennen? Evelin Schulz? Ja, so hieß sie früher. Sie war extra aus Ostfriesland angereist. Und Hildegard Rüller, die jetzt natürlich auch nicht mehr Rüller heißt. Aber ich kannte auf jeden Fall Gisela, geborene Haas, und Regina, damals Kersting.

Wie sieht wohl unsere „Tante“ aus? Die Zeit ist bei uns allen nicht stehen geblieben. Und 60 Jahre sind eine enorm lange Zeit. Erstaunlich, dass sie sich diese Strapaze überhaupt zutrauen möchte.

Und dann standen wir uns nach Urzeiten fröhlich gegenüber. Natürlich, zumindest andeutungsweise konnten wir bei uns allen einige Ähnlichkeiten von damals erkennen. Wie schön. So fremd und doch vertraut. Ich will nicht behaupten, es wäre so, als hätten wir uns gestern erst gesehen, aber wir hatten uns auf Anhieb gut verstanden.

Aus unserem Leben gab es auch allerlei zu berichten. Dennoch sprangen unsere Gespräche reichlich oft hin und her: von der Gegenwart in die Vergangenheit, von der Vergangenheit in die Zukunft und wieder zurück zur Gegenwart. Herzlich lachen mussten wir, als Evelin durch eine humorvolle Zukunftsperspektive die Fantasie beflügeln ließ: „Bestimmt sind wir die erste Generation von Senioren, die standardmäßig an ihrem Rollator eine Befestigung fürs Handy haben wird.“ Ja, Evelin, wer weiß, das ist gar nicht so abwegig. Aber schön, dass wir unser Altern auch mit einer netten Portion Humor hinnehmen können.

Aber eigentlich sind wir doch immer noch die Kinder, oder? Die Dreikä-



sehochs von 1957 bis 1960! Falls wir es vergessen hatten, dürfte Tante Maria uns flugs daran erinnern haben. Warmherzig gab sie uns „kleinen Mädels“ zum Nachttisch ein Eis aus. Ist das nicht lieb von ihr?

Ach, ich hoffe sehr, und das hoffen wir alle, dass sich unser Treffen schon im nächsten Jahr wiederholen wird. Und unserer lieben Tante Maria danken wir von ganzem Herzen!

Brunhilde Deinert



**Hamm:**  
elephantastisch!

## 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>

**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



# „Sing mit mir“

## Ein musikalisches Angebot für Junggebliebene

Sie sind ein begeisterter Sänger oder eine Sängerin? Sie haben aber keine Lust oder Gelegenheit, in einem Chor zu singen? Treffen Sie Gleichgesinnte bei Kaffee und Kuchen zum gemeinsamen Singen, Plaudern und Lachen.

Die Altengerechte Quartiersentwicklerin für Rhynern, Conny Schmidt, lädt Sie am 19. Dezember von 15.00 Uhr bis 17.15 Uhr zu einem bunten, musikalischen Nachmittag in die Gaststätte „Dinner & Lounge“, Reginenstraße 3, 59069 Hamm ein, um mit einem professionellen Musiker Ihre Lieblingslieder zu singen.

Wie läuft diese Veranstaltung ab?

Wir halten neben Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränken eine musikalische Speisekarte für Sie bereit, aus der Sie das Genre, z.B. Schlager wählen können. Dann einigen sich die Gäste gemeinsam auf ein Lied, das Marco Zwetschler, bekannt durch „Rhynern

tanz“, mit Ihnen zusammen anstimmen wird. Der Text wird auf eine Leinwand projiziert, so dass auch alle Gäste den Text lesen und mitsingen können.

Vielleicht singen wir gemeinsam „Über den Wolken“ von Reinhard Mey? Von Schlager bis Volkslied aber auch das ein oder andere Weihnachtslied kann und soll alles gewünscht werden. Sie bestimmen das Programm.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist absolut kostenlos und soll Auftakt für eine Reihe weiterer Mit-Sing-Veranstaltungen im Jahr 2022 sein.

### Weitere Termine:

- 16. Februar 2022
- 20. April 2022
- 15. Juni 2022

jeweils 14.00 – 16.15 Uhr.

Den Ort für diese Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Presse.

Conny Schmidt

# Gemeinsam...

...für die älter werdenden Bürgerinnen und Bürger in der Stadt Hamm Regelmäßig tauschen sich die Mitarbeiterinnen der städtischen Altenhilfe und die Quartierentwicklerinnen und Quartiersentwickler der einzelnen Sozialräume und Quartiere aus, um ihre Arbeit abzustimmen.

Diese sogenannten „Tandems“ trafen sich Mitte November alle gemeinsam, um sich auch sozialraumübergreifend auszutauschen und gemeinsame Aktionen und Angebote für das kommende Jahr zu planen.

Ergänzend stellte Meryem Öztop das Projekt „Guter Lebensabend NRW“ vor, das vor allem ältere Bürgerinnen und Bürger mit Einwanderungsgeschichte im Blick hat und damit auch eine Unterstützung und Ergänzung für die Arbeit in den einzelnen Quartieren darstellt.

Auch künftig sollen diese gemeinsamen Treffen wieder regelmäßig stattfinden, da allein der Erfahrungs-, Informations- und Wissensaustausch immer wieder bereichernd ist.

Ulrike Tornscheidt



**Café Amalie**  
Alter Uentrop Weg 24  
59071 Hamm  
Tel. 02381 929074-0  
Cafe.Amalie@perthes-stiftung.de

**Café Clemens**  
Nordenwall 5  
59065 Hamm  
Tel. 02381 3045442  
Cafe.Clemens@perthes-stiftung.de

Wir bieten ein liebevoll gestaltetes Programm für Menschen, die den Tag in Gesellschaft mit Anderen verbringen möchten.  
Qualifizierte Ehrenamtliche und Fachkräfte schaffen einen geschützten Rahmen für Menschen, die im Frühstadium einer Demenz erkrankt sind.  
Betreuung und Tagesstruktur für kontaktaarm lebende Menschen

**menschennah.**

**Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!**

EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG...





**Ihr Partner für Hygiene und Sauberkeit.**

Reinigungsmittel  
Hygienepapiere  
Desinfektionsmittel  
Waschmittel  
Pflegemittel  
Reinigungsgeräte

GRAWE GmbH & Co. KG  
Tel. (0 23 73) 6 46 99  
Fax. (0 23 73) 6 0 8 8 8  
www.grawe-reinigungsmittel.de



**»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

**Hammer Heinzl helfen**  
Wenn ich keine Zeit oder Lust habe oder nicht da bin.

- im Haushalt
- im Garten
- bei der Tierversorgung
- beim Einkaufen u. v. m.



**Telefon: 02381 / 3040371**

## Pressemitteilung Altersdiskriminierung stoppen

Zum Internationalen Tag der älteren Menschen am 1. Oktober rief die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen die Abgeordneten des neu gewählten Bundestages dazu auf, den rechtlichen Schutz älterer Menschen zu verbessern und Altersdiskriminierung zu stoppen.

So muss zum Beispiel sichergestellt werden, dass der Zugang zu beruflichen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten nicht vom Alter abhängt. Zudem müssen ältere Menschen in verletzlichen Lebenssituationen in Deutschland und international besser vor Gewalt, Vernachlässigung und finanzieller Ausbeutung geschützt werden.

Als Dachorganisation von 125 Seniorenverbänden fordert die BAGSO deshalb, den Schutz vor Altersdiskriminierung in das Grundgesetz aufzunehmen und Artikel 3 Absatz 3 um das Merkmal „Lebensalter“ zu erweitern.

Dies würde dem Bundesverfassungsgericht die Möglichkeit geben zu überprüfen, ob bestehende Altersgrenzen in Gesetzen und Verordnungen sachlich begründet sind oder nicht. Davon würden junge Menschen ebenso profitieren wie Seniorinnen und Senioren.



**»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**

**Zulassung bei allen Kranken- und Pflegekassen seit 1995**



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

**– 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.

**www.perthes-stiftung.de**  
EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG  
in Hamm

**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**

# Rhynern tanzt wieder!

Endlich ist es soweit und viele Angebote für ältere Bürgerinnen und Bürger im Quartier dürfen wieder starten. Etliche Damen und Herren hatten in den vergangenen Monaten immer wieder angefragt, wann in Rhynern wieder getanzt wird. Und nun kommt die gute Nachricht – am 16. Januar geht es endlich wieder los.

Bei Kaffee und Kuchen, Wein, Sekt, Bier oder anderen Getränken haben unsere Gäste die Möglichkeit, zur Musik von unserem Alleinunterhalter Marco Zwetschler zu tanzen.

Sein großes musikalisches Repertoire und seine wunderbare Stimme bringen jeden Gast auf die Tanzfläche. Egal, was gewünscht wird, Marco spielt von A wie Abba bis Z wie ZZTop alles. Sein Licht-Equipment taucht den Saal in ein gemütliches Licht und auch die schön dekorierten Tische laden zum Verweilen ein.

Ab 14.30 Uhr sind die Türen geöffnet und es darf schon mal Platz genommen werden. Um 15.00 Uhr startet

unser gemeinsames Kaffeetrinken, das mit einem kleinen Likörchen abgerundet wird. Und dann endlich ist die Tanzfläche freigegeben und es kann getanzt werden.

Zum Schutz unserer Gäste und des Teams laden wir ausschließlich Gäste ein, die entweder vollständig geimpft oder genesen sind.

Am Eingang, wo der Eintrittspreis von 6,50 Euro entrichtet wird, wird eine entsprechende Kontrolle stattfinden.

Für die Veranstaltung ist eine Anmeldung nötig, die Conny Schmidt, Quartiersentwicklerin in Rhynern-Mitte, gerne unter Tel. 02385 437 59 28 oder per Mail an [conny.schmidt@mayday-rhynern.de](mailto:conny.schmidt@mayday-rhynern.de) entgegennimmt.

Wir freuen uns unglaublich auf Sie!

Conny Schmidt

# Rhynern frühstückt

Das ehemalige Seniorenfrühstück Rhynern macht nach der langen Corona- Zwangspause einen Neuanfang - neuer Name, neuer Ort und neues Konzept. Aber wie kam es eigentlich dazu?

Bietet die Corona Zwangspause uns also auch Chancen, das Seniorenfrühstück neu auszurichten und anders zu machen? Wie gewinnen wir neue Gäste? Unter dieser Fragestellung kamen im Juli alle Beteiligten des ehemaligen Seniorenfrühstücks, bestehend aus dem Heimatverein Rhynern, dem Verein Mayday e.V, der evangelischen Kirchengemeinde, der Caritas-Konferenz Rhynern, den Frauen des Küchenteams sowie die Altenhilfe der Stadt Hamm zusammen.

Grundvoraussetzung war die erfreuliche Zusage aller Ehrenamtlichen, zukünftig weiter mitzumachen. Und so wurde diskutiert, Ideen und Vorschläge gesammelt und bereits im Oktober konnte die Auftaktveranstaltung des neuen Angebotes erfolgen.

Große Freude bei allen Akteurinnen: die Idee, dieses Frühstück mitten im Ortskern von Rhynern als einen neuen Treffpunkt zu etablieren, hat sehr großen Zuspruch gefunden.

Zahlreiche neue Gäste kamen, u.a. eine Sportgruppe und eine Nachbarschaftsgemeinschaft, um gemeinsam zu frühstücken, zu plaudern und zu genießen. Unsere „Stammgäste“ erfreuten sich, wieder alte Bekannte zu treffen und genossen die neue gesellige Atmosphäre.

Martina Foschepoth



Angelehnt an die in Rhynern beliebten Veranstaltungen „Rhynern kocht“ und „Rhynern tanzt“ heißt das neue Angebot ab sofort „Rhynern frühstückt“. Alle Bürgerinnen und Bürger ab 50 dürfen sich angesprochen fühlen. Das Frühstück findet nun jeden 3. Dienstag im Monat im ev. Gemeindehaus Rhynern statt. Zu besonderen Anlässen wird ein begleitendes Programm angeboten.



Das Haus verfügt über eine Behindertentoilette und hat mit dem Bus eine gute Erreichbarkeit.

Kontakt: [martina.foschepoth@stadt.hamm.de](mailto:martina.foschepoth@stadt.hamm.de) oder unter 02381 1767-32

Im Namen des Teams sind Sie am Dienstag, 18. Januar 2022 herzlich willkommen.

ASB Mittleres Westfalen  
**Wir helfen hier und jetzt.**

Unser breites Leistungsspektrum orientiert sich stets am individuellen Hilfebedarf und an den Bedürfnissen der Menschen – sei es in der Altenpflege, im Rettungsdienst oder bei der Ersten Hilfe.

Und was können wir für Sie tun?  
Rufen Sie uns an. Tel. 02381 94240-0



Wir helfen hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

An folgenden Terminen findet das Tanzcafé im Jahre 2022 statt:

16.01.22  
20.03.22  
15.05.22  
17.07.22  
18.09.22  
20.11.22

# „Treffpunkt Kneipe“ Eine Reise in die Vergangenheit

An einem Mittwoch im November fanden sich 14 Seniorinnen und Senioren am Gustav-Lübcke-Museum ein, um auf Einladung der altengerechten Quartiersentwicklung Mitte die Ausstellung „Treffpunkt Kneipe-Hammer Lokalg Geschichten“ zu besuchen.

Die Kunsthistorikerin Anke Bätjer nahm die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der einstündigen Führung mit auf eine Reise in die Vergangenheit Hamms, als Bier nicht nur in großen Brauereien gebraut und ausgeschenkt wurde.

Zahlreiche Relikte - nicht nur aus der „Isenbeck-Zeit“ - sind hier zu bestaunen und wecken Erinnerungen an eigene Erlebnisse und Gewohnheiten und sorgten für regen Austausch von

Anekdoten zu Tanzveranstaltungen im Café Corso oder zu allseits bekannten Kultkneipen im Herzen von Hamm. Interessant sind auch die nachgestellten alten Bewirtungsräume mit den ersten Thekenanlagen und alles Wissenswerte um die alte Braukunst in unserer Stadt.

Besonders passend war hierbei, dass einer der Teilnehmer seinen eigenen Namen auf einem der Exponate entdeckte, da er selbst seinerzeit Mitarbeiter der hiesigen Brauerei war. Dass die Sonderausstellung sehr interessant ist zeigte sich insbesondere dadurch, dass ein großer Teil der Museumsbesucher auch nach Ende der Führung noch weiter die Ausstellung erkundete.

Christiane Mitlewski

# Warten...

Irgendwie komme ich dieses Jahr nicht so richtig in Weihnachtsstimmung. Ich seufze, wie jedes Jahr im Advent! Der Advent wird die Zeit des Wartens genannt. Wir zünden die erste Kerze an und freuen uns auf Weihnachten auch als Erwachsene doch mit gleicher Freude, wie wir es damals als Kinder taten.

An Geschenke, die ich als Kind bekam, sind nur noch wenige Erinnerungen geblieben, aber an die spannende Zeit des Advents, des Wartens mit Kerzen und Adventskranz, erinnere ich mich noch genau! Auch heute warten wir auf das Fest und gerade in dieser Zeit stellt sich ein besonderes, ein unverwechselbares Gefühl ein, das ich nie verloren habe.

Sogleich fallen mir wieder die alten Weihnachtsgeschichten und Lieder aus frühen Tagen ein, die man sich am Adventskranz erzählte und musikalisch zum Besten gab. Früher ermahnte uns Mutter, ja unsere Zimmer aufzuräumen und lieb zu sein, damit Weihnachten ein besonders schönes Fest würde!

Heute muss ich die Weihnachtsgeschenke besorgen, in die Stadt fahren, einen Parkplatz suchen und mich durch die Kaufhäuser mit den vielen Menschen quälen, obwohl wir nun schon im zweiten Advent möglichst viel Abstand halten müssen. Die Warteschlangen vor den Kassen wirken durch die markierten Abstandszeichen noch viel länger als sonst und viele ungeduldige Käuferinnen und Käufer lassen ihren Unmut heraus.

Als ich so das Ende der Warteschleife

abwarte, werde ich nachdenklich. Der Advent ist wirklich noch immer eine spannende und auch besondere Wartezeit! Vor mir tauchen Bilder aus meiner Kindheit auf, zeigen das ungeduldige Warten auf die Geschenke, was für Kinder früher wie heute gleichsam wichtig ist. Das heimliche Schauen durch das Schlüsselloch, wenn Mutter sich ins Wohnzimmer einschloss und wir das Knistern des Geschenkpapiers hören konnten...

In unseren Lebensplanungen gibt es immer das eine oder andere Ziel, das wir über einen längeren Zeitraum mit Leidenschaft erwarten, zum Beispiel als junge Frauen die neun Monate bis zur Geburt der Kinder. Andere warten über Jahre hinweg auf den Einzug ins Eigenheim, auf eine Beförderung im Berufsleben, auf ein Wiedersehen mit lieben Menschen, auf den verdienten Ruhestand um endlich das zu tun, wofür bisher so wenig Zeit zur Verfügung stand.

Jetzt im Advent warten wir auf das Jahr 2022 und hoffen weltweit auf das Ende der Pandemie...

Angelika Pikosz

Foto rechts oben:  
© Karin Wobig / pixelio.de  
unten: © Lupo / pixelio.de



# Frischer Wind für eine kultursensible Seniorenarbeit

Um neue Erkenntnisse im Rahmen offener Seniorenarbeit zu erlangen, haben einige Mitarbeiterinnen der Stadt Hamm das multikulturelle Seniorenzentrum „Haus am Sandberg“ in Duisburg besucht. Es wird seit einigen Jahren von Menschen unterschiedlichster Herkunftsländer und Religionsgruppen bewohnt.

Als 1993 erste Überlegungen hinsichtlich der Eröffnung eines kultursensiblen Altenheims angestellt wurden, gab es deutschlandweit noch keines dieser Art. Die Herausforderung konnte insbesondere durch die Offenheit zum Quartier, also dem näheren Lebens- und Wohnumfeld der Einrichtung, gestemmt werden.

In den 90-er Jahren war das Gebiet ländlich und deshalb von Gastarbeitenden selten aufgesucht worden. So mussten Themen wie Migration und Interkulturalität der einheimischen Nachbarschaft erst nahegebracht werden.

Frau Azcan, Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes, berichtete, dass drei essenzielle Wertesäulen ein wichtiger Bestandteil des erfolgreichen Kon-

zepts seien. Diese Wertesäulen sind: Kommunikation, Essgewohnheiten und Spiritualität.

Die Bewohnerinnen und Bewohner möchten verstehen und verstanden werden. Dabei geht es um Sprache, aber auch um kulturelle Lebenswelten. Eine barrierefreie Verständigung wird durch das multikulturelle Personal sowie Ehrenamtliche gewährleistet. Um das Essen so authentisch zubereiten zu können, wie es traditionell oder eben zuvor ein Leben lang geschmeckt hat, haben sich gelegentlich Ehrenamtliche mit entsprechendem kulturellem Hintergrund bereit erklärt, das Essen vorzubereiten. Und in Hinblick auf Spiritualität fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner deshalb heimisch, weil ihre spirituellen und religiösen Werte Beachtung und Wertschätzung erfahren.

Durch den Besuch beim Haus am Sandberg konnten also einige wichtige Erkenntnisse und Impulse für die Umsetzung einer kultursensiblen Seniorenarbeit gewonnen werden.

Lisa Müller

# Stadtteilelefant für Hamm-Mitte

Ein Kunstprojekt der besonderen Art fand in den Herbstferien am Stadtteilzentrum FeidikForum statt. Vom 18. bis zum 23. Oktober fanden sich täglich Seniorinnen und Senioren und Jugendliche ein, um gemeinsam einen Elefantenrohling zu gestalten. Die Kontakte entstanden über Vernetzungen mit der altengerechten Quartiersentwicklung Mitte und hierüber unter anderem auch zu Aktiven der Taschengeldbörse.

Unter der fachlichen Begleitung der zwei Design- und Architekturstudenten Rosa Ducha und Noel Kolominski wurden zunächst Ideen und Wünsche zur späteren Bemalung des Hammer Wahrzeichens gesammelt und entwickelt. Jeden Mittag wurde gemeinsam gekocht und gegessen, um auch abseits der Elefantengestaltung in den Austausch zu kommen. Alle Beteiligten zeigten sich restlos begeistert vom Miteinander der Generationen. Einem Teilnehmer mit Sehbehinderung wurden von einem der Jugendlichen vorgelesen, ihm wiederum wurde die Funktion technischer Hilfsmittel für Sehbehinderte für Facebook und Co erläutert.

Eine ältere Dame erzählte den höchst interessierten jungen Menschen Geschichten und Anekdoten von früher. Die Gruppe beabsichtigt darüber hinaus ein Nachtreffen, um auch weiterhin in Kontakt bleiben zu können. Das Ergebnis der produktiven Woche, der „Feidifant“, ist bereits vor dem Stadtteilzentrum FeidikForum zu bewundern. Gefördert wurde das Projekt im Rahmen des Bundesprogramms „Jugend stärken im Quartier“ durch das Bundesministerium

für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, das Bundesministerium des Innern für Bau und Heimat und den Europäischen Sozialfond.

Für die Kommunale Koordinierung des Bundesprogramms in Hamm war die Kommunale Jobcenter Hamm AöR zuständig. Ziel es unter anderem, junge Menschen zu aktivieren und ihre Kompetenzen zu stärken. „Wichtig hierbei ist uns, erklärt Lydia Schillner als Kommunale Koordinierung des Bundesprogramms „JustQ“, „das soziale Miteinander im Sozialraum zu stärken. Dies gelingt immer dann besonders gut, wenn junge und ältere Menschen gemeinsam für die Verbesserung ihres Wohnumfeldes tätig werden.“

Christiane Mitlewski



# Ein Gemeinschaftsgarten entsteht!

Lange schon gab es den Wunsch, einen Gemeinschaftsgarten auf der großen Freifläche hinter dem Bürgeramt Rhynern und dem Mayday-Büro entstehen zu lassen. Bereits 2019 wurde aus dem Zaun, der das Grundstück einfriedet, ein Element entfernt, damit Besucher des Spielplatzes und der Boulebahn durch die damals entstandene Blühwiese wandeln konnten. So wurde auch der Zugang zu dem Birnenbaum, der auf dieser Fläche steht, ebenfalls ermöglicht. Leider kam mit der Corona-Pandemie auch das Kontaktverbot, so dass alle Planungen bezüglich des generationenübergreifenden und multikulturellen Begegnungsortes auf Eis gelegt werden mussten.

Jetzt endlich kann mit der Planung eines solchen Gartens begonnen werden. Erste Kooperationen für dieses Projekt sind schon auf den Weg gebracht. So wird das Jugend- und Stadtteilzentrum Rhynern ebenfalls mitwirken. Auf einer Teilfläche des Grundstücks sollen Hochbeete, aber auch auf Wunsch Kinderbeete entstehen. Eine Gartenhütte für Garten-

stühle, Tisch und Gartengeräte ist bereits vorhanden.

Die Gartengruppe soll selbständig entscheiden, was angepflanzt wird. Vielleicht muss die eine oder andere Pflanze schon vorgezogen werden. Auch die schon vorhandenen Obstbäume sollen mehr Pflege erfahren, damit mit einer reichen Ernte gerechnet werden kann. Angedacht ist auch, dass im Jahresverlauf die Produkte des Gartens nicht nur gemeinsam geerntet, sondern auch gemeinsam verarbeitet und verzehrt werden sollen. Das kann zum Beispiel im Rahmen eines Erntedankfestes auch für die Nachbarschaft geschehen.

Auch ein Imker soll ein Bienenvolk in unserem Garten verorten, sodass insbesondere auch für Kinder der Weg vom Einsammeln des Blütenstaubs bis zum fertigen Honig nachvollziehbar ist. Praktischerweise können die fleißigen Bienen direkt auf der benachbarten Blühwiese den Nektar einsammeln. Auch hier wurden bereits

erste Gespräche für Kooperationen geführt.

Es soll auf lange Sicht eine kleine Oase entstehen, die für die Bürger des Quartiers besuchbar ist und zum Verweilen und Mitmachen einlädt. Vielleicht entsteht ein Barfußpfad? Oder in einer gemütlichen Sitzecke werden Tische aufgestellt, die schon Spielflächen zum Dame- oder Schachspielen integriert haben. Alles ist möglich!

Sie verfügen über den sogenannten grünen Daumen und haben Interesse, in der Gartengruppe mitzuwirken? Sie mögen es, in der Gemeinschaft zu werkeln und Ihre Ideen einzubringen oder vielleicht wäre es aber auch ein Angebot, das Sie an Freunde oder Familie weitergeben können, weil es dort an einem eigenen Garten oder einem Balkon mangelt?

Conny Schmidt

Foto rechts oben: © uschi dreiucker / pixelio.de



Seien Sie uns herzlich willkommen und nehmen Sie Kontakt mit mir auf:

Conny Schmidt  
Quartiersentwicklung Rhynern-Mitte  
Unnaer Straße 14  
59069 Hamm  
Telefon 02385 437 5928  
Conny.schmidt@mayday-rhynern.de

# „Literatur um 10“ online Buchvorstellungen



Auch in dieser Zeitschrift stellen wir Ihnen wieder zwei Bücher für spannende Lesestunden vor:

## Anja Jonuleit – „Der Apfelsammler“

Anja Jonuleit wurde 1965 in Bonn geboren. Sie lebte einige Jahre im Ausland, studierte Italienisch und Englisch, arbeitete als Übersetzerin und Dolmetscherin, bis sie anfangs, Romane und Geschichten zu schreiben. Sie lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Friedrichshafen am Bodensee.

**Zum Inhalt:** Der Tod ihrer Tante Eli trifft die 31-jährige Journalistin Hannah schwer. Mit nur neun Jahren hat sie ihre Eltern durch einen Autounfall verloren. Eli hat Hannah aufgezogen und sie haben gemeinsam glückliche Jahre auf dem heimatlichen Bauernhof am Bodensee verlebt. In den vergangenen Jahren haben sie sich selten gesehen. Schuld war zum Teil der verheiratete Mann Martin, mit dem Hannah ein Verhältnis hatte. Hannah macht sich auf den Weg nach Castelnovo in Italien, wo Eli in einem kleinen, heruntergekommenen Sommerhaus gelebt hat. Sie hofft, durch die Flucht aus Konstanz ihre unglückliche Liebesbeziehung beenden zu können. Eigentlich hat Hannah das umbrische Steinhaus ihrer Tante nur verkaufen wollen. Beim Aufräumen findet Hannah Fragmente eines Briefes, in dem Dinge mitgeteilt werden, von denen Hannah keine Ahnung hatte. Wo waren die fehlenden Seiten des Briefes?

Erste Nachforschungen ergaben, dass einer der Dorfbewohner, Matteo di Lauro, mehr wissen musste. Sie erfährt von anderen Dorfbewohnern, dass Eli sich mit Matteo verstanden hat. Eli

muss sich um diesen Mann gekümmert haben, der launisch, mürrisch und abweisend ist, mit zwei Hunden auf einem abseitsgelegenen Hof lebt und alte Obstsorten sammelt. Obwohl Matteo sich sehr zugeknöpft zeigt, hilft sie ihm - wie es auch Eli vorher getan hat - bei der Apfelernte. Dabei entdeckt sie, dass er ihr nicht gleichgültig ist.

Der Leser erfährt abwechselnd die Geschichte von Hannah und Elisabeth, Kurzform Eli. Eli verbrachte als junges Mädchen ein schwereres Leben auf dem Hof ihrer Eltern. Ein versoffener und gewalttätiger Vater und eine schwache Mutter. Mit nur sechzehn Jahren verliebt sich Eli in den Gastarbeiter Giorgio. Mit großer Hingabe erlernt sie Italienisch. Sie wird schwanger. Mehr wird erst mal nicht verraten. Mit Eli und Hannah hat die Autorin Anja Jonuleit zwei völlig verschiedene Charaktere gezeichnet. Je weiter sich der Roman entwickelt, umso interessanter erscheint die verstorbene, intelligente und welterfahrene Eli. Die Erzählstränge verlaufen parallel. Der Leser merkt schnell, wie stark die beiden Schicksale miteinander verbunden sind.

Die Schriftstellerin greift verschiedene Themen auf, wie z.B. Fremdenfeindlichkeit, häusliche Gewalt, Probleme bei einer früheren Schwangerschaft, aber auch die ungleiche Liebesbeziehung einer Frau und die charakterliche Schwäche des Mannes, der mit Ehrlichkeit viel Unglück hätte verhindern können.

„Der Apfelsammler“ ist eine spannende Lektüre, die man nicht gerne aus der Hand legen möchte. Geeignet für gemütliche Stunden im Liegestuhl oder abends am Kamin.

## Robert Seethaler – „Die weiteren Aussichten“

Robert Seethaler, geb. am 7. August 1966 in Wien, ist ein österreichischer Schriftsteller, Drehbuchautor und Schauspieler. 2012 erschien sein Bestseller „Der Trafikant“. Robert Seethaler lebt in Berlin und Wien.

### Zum Inhalt:

Herbert Szevko und seine Mutter Helene Szevko betreiben am Rande der Landstraße eine Tankstelle. Im Zimmer von Herbert lebt noch in einem großen Glas sein Fisch Georg. Helene Szevko ist schon alt. Herbert ist ihr einziges Kind.

Bereits als Kind wurde Herbert wegen seiner Epilepsie und seines großen und hageren Erscheinungsbildes verlacht und als Trottel abgestempelt. Als plötzlich die kleine füllige Hilde auf ihrem blauen Klapprad an der Tankstelle vorbeifährt, ist es um Herbert geschehen. Herbert möchte Hilde kennenlernen.

Hilde spricht wenig, lächelt viel und gewinnt das Herz von Herbert. Hilde Matusoosky arbeitet als Putzfrau im Schwimmbad. Herbert springt als Nichtschwimmer vom Fünf-Meter-Brett, um so die Aufmerksamkeit von Hilde zu erlangen. Es klappte, sie rettete ihn. So holte Herbert seine Hilde auf die Tankstelle, worauf sich das Leben aller total verändert. Es gerät aus den Fugen.

Herberts, Hildes, Helenes und selbst Georgs Schicksal nehmen eine ungewohnte Wendung. Eine abenteuerliche und witzige Reise beginnt.

Robert Seethaler schafft es, die Geschichte ganz dicht an seinen Charakteren zu erzählen. Ob er von einer eigenwilligen Alten, einem Außenseiter, einem brutalen Schläger, einem gemütlichen Dorfpolizisten, einer verbitterten Hotelbesitzerin oder gar nur von einem Fisch berichtet, es sind stets ausführliche Charakterbeschreibungen, die uns die Situation bildhaft verdeutlichen.

Besonders zu erwähnen ist die Erzählweise von Robert Seethaler. Kurze, prägnante, einfache Sätze, wenige Dialoge, manchmal eine schroffe Aufzählung des Geschehens. Man hofft auf ein Happy End für Herbert und Hilde, sorgt sich aber auch um das Schicksal von Georg, dem Fisch.

Es gelingt Robert Seethaler mit einer Leichtigkeit, die Leser an seine Figuren zu binden, beeindruckend und herzerwärmend.

Es lohnt sich, dieses Buch zu lesen.

Lieselotte Bergenthal

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



# Busfahr - Trainings 2021

Nach coronabedingter Pause starteten die Mitarbeitenden des Verkehrsbetriebes der Stadtwerke wieder mit Schulungen für mobilitätseingeschränkte Personen.

An insgesamt vier Terminen fanden in Zusammenarbeit mit der Stadt Hamm in Senioreneinrichtungen und Bezirksquartieren so genannte Rollator- oder Mobilitäts-Trainings statt.

Beginnend mit einem Vortrag, der bei Kaffee und Kuchen gut ankam, erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wichtige Informationen zum sicheren Verhalten im und am Bus mit ihrem Rollator oder bei anderen Einschränkungen. Das Hauptaugenmerk lag dabei beim sicheren Ein- und besonders dem Aussteigen

aus dem Bus sowie einem sicheren Sitzplatz während der Fahrt. In der Vergangenheit kam es für die Mitarbeitenden des Fahrdienstes des Verkehrsbetriebes sehr oft zu Situationen, in denen Fahrgäste mit ihrem Rollator zu Fall kamen und verletzt wurden. Aus Unwissenheit hatten sie sich nicht richtig verhalten.

Durch die seit einigen Jahren durchgeführten Schulungen ereignen sich deutlich weniger Un- bzw. Umfälle mit Seniorinnen und Senioren und ihren Rollatoren. Danke an alle Beteiligten für das tolle gemeinsame Engagement!

Thomas Lenz  
Verkehrsbetriebe Hamm  
Verkehrsleitung

# Ausflug in die digitale Welt

„Rechner, Röhren, Revolutionen – Die Geschichte des Computers“, so heißt der Titel der Führung im Heinz Nixdorf Museum Paderborn, an der Technikinteressierte im November teilgenommen haben.

Hier erfuhren sie vom Lochkartenverfahren, über die Entschlüsselung der Enigma Chiffriermaschine bis zum neuesten Apple Computer lauter Wissenswertes über die Entwicklung des Computers sowie spannendes Hintergrundwissen über die Erfinder Herman Hollerith, Alan Turing, Konrad Zuse und natürlich Heinz Nixdorf.

Nach der Führung war auch noch genug Zeit zum eigenständigen Erkunden des Museums. Zu bestaunen gab es zum Beispiel digitale Waagen, Fitnessarmbanduhren und sogar Kontaktlinsen, die den Blutzuckerspiegel messen können!

Ein richtiges Erfolgserlebnis hatten die Teilnehmenden, als sie es schafften, 49 Winkekatzen so zu programmieren, dass sie ein kleines Tänzchen

aufführten! Am Ende waren sich die Teilnehmenden einig: Es war ein schöner Nachmittag, an dem viel gelernt wurde und auch der Spaß nicht zu kurz kam!

Der Ausflug wurde im Rahmen des städtischen Handlungskonzeptes „Älterwerden in Hamm!“ von Ulrike Tornscheidt (Altenhilfe Stadt Hamm) und Larissa Reckels (Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm Norden und Herringen) umgesetzt.

## Halloween in Herringen

Passend zu Halloween luden die Stadtteilarbeiterin Alina Kroll und Quartiersentwicklerin Larissa Reckels zum gemeinsamen Kürbisschnitzen und Kochen ein.

Alt und Jung schnitzten schaurig schöne Kürbisse und freuten sich danach über die frisch gekochte Kürbissuppe nach dem Originalrezept von Erika Hessmann.

Larissa Reckels



# Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Auch im letzten Quartal des Jahres konnte der StadtSportBund Hamm e.V. seine geplanten Projekte aus dem Programm „Bewegt älter werden“ gemeinsam mit seinen Kooperationspartnern durchführen. Die „bewegten Spaziergänge“ durch den Hammer Westen werden auch nach Ende des Projekts weiter fortgeführt. Ansprechpartner ist hier die TVG 1877 Hamm.

Beim 1. FC Pelkum wurde im August mit einem Walking Football-Projekt gestartet. Nach anfänglichen Schwierigkeiten wurde auch dieses Angebot gut angenommen und wird unter Regie des Vereins weiter fortgeführt. Die Alltags-Fitness-Tests für Senioren in den Quartieren erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Ein weiterer Testtag ist noch im Dezember im Hammer Norden geplant.

Auf dem Aktionstag im DRK Seniorenstift zum Thema „alles rund um den Rollator“ konnten interessierte Seniorinnen und Senioren viele Tipps für die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs erhalten. Mitmach-Aktionen

und die Möglichkeit zum Erwerb des „Rollator-Führerscheins“ ließen bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keine Langeweile aufkommen.

Ebenso gut besucht waren die Netzwerktreffen mit den unterschiedlichen Akteuren der Seniorenarbeit. Die lockere Form zum Austausch ist bei allen inzwischen sehr beliebt. Auch für das nächste Jahr sind die Planungen weitgehend abgeschlossen. Das für dieses Jahr geplante AFT-Praxis-Programm soll – soweit Corona es zulässt - im Frühjahr 2022 an den Start gehen.

Eine weitere Angebotseinführung ist im Quartier südliche Innenstadt geplant. Ein Aktionstag für Seniorinnen und Senioren und Info-Veranstaltungen zum Thema Demenz und soziale Teilhabe sind ebenfalls vorgesehen. Jetzt heißt es nur noch hoffen, dass alle Projekte wie gedacht durchgeführt werden können und uns Corona nicht wieder ausbremst.

Sabine Matzka  
StadtSportbund Hamm

Weitere Infos zu den geplanten Veranstaltungen gibt es ab Januar in der Geschäftsstelle des SSB Hamm, Tel. 02381 15155

# Digitale Angebote im Westen - Schülerinnen unterstützen

Daisy Klotz (Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen) freut sich derzeit über zwei engagierte Schülerinnen vom Elisabeth-Lüders-Berufskolleg, die im Rahmen ihres Schulprojekts „Sozial Genial“ Hammer Westener ab 60 + bei den Digitalen Angeboten unterstützen und begleiten: „Wir freuen uns auf jedes Gespräch und sind echt beeindruckt über das digitale Interesse der älteren Westener“ (Mara und Kathi).

## Digitale Sprechstunde

Westener ab 60 +, die gerne mehr über ihr Handy, Tablet oder Laptop wissen möchten, z.B. wie man sich in Videokonferenzen einwählen kann oder wie eine bestimmte App funktioniert, finden hier Rat und Anleitung. Engagierte Ehrenamtliche nehmen sich die Zeit und Ruhe, die individuellen Fragen zu klären – gerne werden auch Folgetermine vereinbart. Kommen Sie vorbei, egal ob Anfängerin / Anfänger oder Profi!

**Wann?** dienstags, 10 – 11 Uhr  
mittwochs, 15 – 16 Uhr  
jeweils alle 2 Wochen

**Wo?** Stadtteilbüro Hamm-Westen, Wilhelmstr. 31

## Digitaler Kaffeeklatsch im Hammer Westen ab 60 +

Westener ab 60 +, die sich gerne unterhalten - zwanglos und gemütlich unter Gleichgesinnten - sind willkommen, am „Digitalen Kaffeeklatsch“ teilzunehmen. Hier halten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Pläuschchen, sei es über Westener Geschichten früher und heute oder interessante Urlaube und Reisen. Der

„Digitale Kaffeeklatsch“ freut sich auf neue Westener!

**Wann?** jeder vierter Donnerstag/ Monat, 15 – 16 Uhr

**Nächste Termine:**  
27.01.2022, 24.02.2022, usw.

**Wie?** Videokonferenz (online). Hilfestellung beim Zugang kann angeboten werden.

Zur Anmeldung und bei Fragen können Sie sich unter 0157 85129228 gerne an mich wenden.

Daisy Klotz



# Generationenmesse in Bockum-Hövel

Am Samstag, den 20.11.2021, fand die erste Generationenmesse in Bockum-Hövel statt. Trotz Corona nahmen viele Bockum-Höveler Vereine und Institutionen die Gelegenheit wahr, sich und ihre Arbeit vorzustellen.

Im Bürgersaal des Anno 03, einem historischen Ort, der als Vereinslokal vieler Vereine, Veranstaltungsort für Theater und Tanz vielen Bockum-Hövelern in guter Erinnerung ist, ermöglichten so 26 mitwirkende Gruppen auf vielfältige Weise neue Begegnungen und Erinnerungen.

Vom Vereinssport über Kreativangebote, Karneval, Gewerkschaften, Bildung, Literatur, Gesang, Hobby und Geschichte war alles vertreten. Und so kamen Menschen, um einen neuen Gesangsverein zu finden- und wurden fündig- oder einfach nur, um ein leckeres Stück Kuchen zu essen und sich zu unterhalten. Denn auch für das leibliche Wohl wurde gesorgt. Vom Kuchenbuffet über Marmelade bis hin zu orientalischen und türkischen Köstlichkeiten war alles vertre-

ten und spiegelte wider, wie vielfältig und bunt Bockum-Hövel ist. Und es zeigte sich, dass das besondere hier die Menschen und die Begegnung sind! All die Mitwirkenden ermöglichen tagtäglich eine Begegnung zwischen Menschen, zwischen Generationen und zwischen unterschiedlichen Kulturen. Sie tragen ein Stück weit dazu bei, dass unser Stadtbezirk lebendig ist und bleibt. Denn ein Stadtbezirk besteht nicht aus der Anzahl der Einwohner, er lebt in der Verbindung zwischen diesen!

Denn wie schon Humboldt sagte: „Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“ Und es sind auch diese Verbindungen, die unserem Stadtbezirk seine Stärke geben, die zu einem Netz werden. Und somit war es zwar die erste Generationenmesse, aber es wird garantiert nicht die Letzte bleiben! Denn wir wollen weiter an diesem wunderbaren Netz knüpfen, das uns alle trägt!

Lieselotte Bergenthal



## Weil „einfach online“ manchmal einfach nicht reicht. Sparkassen-Girokonto.

### Gut beraten auf allen Kanälen.

Das Sparkassen-Girokonto bietet nicht nur bequemes Online-Banking, sondern auch die umfassende Beratung der Sparkasse. Ganz persönlich in Ihrer Filiale oder einfach per Chat, per App oder am Telefon. Jetzt Konto eröffnen auf [sparkasse-hamm.de/girokonto](https://sparkasse-hamm.de/girokonto)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Hamm

**mit uns**  
digital verbunden

©wattana - stock.adobe.com

# Papierkram ade!

Service wie Sie ihn brauchen

## Online-Service-Center

Verträge und Rechnungen einsehen,  
Zählerstände mitteilen, Abschlagspläne anpassen

## Digitale Ablesung

schnell und sicher Zählerstände übermitteln auf  
[www.stadtwerke-hamm.de/zählerstand](http://www.stadtwerke-hamm.de/zählerstand)

## Online-Newsletter

exklusive Vorteile, Energiespartipps und  
Neues aus der Stadtwerke-Welt



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