

Hamm:

Das Fenster

Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

2/2010





Am 9. Mai geht es
um unser Hamm.

OSKAR BURKERT



CDU

www.oskar-burkert.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„voneinander lernen – füreinander da sein“: so könnte die passende Überschrift zu den vielen generationsübergreifenden Aktivitäten und Projekten lauten, die es mittlerweile in unserer Stadt gibt. Junge Menschen profitieren von den Erfahrungsschätzen der älteren Generation, ältere Menschen können - gerade im Zeitalter der rasant fortschreitenden technischen Entwicklungen - von dem Fachwissen der jüngeren Generation in diesem Bereich lernen.

Vorlesepatenschaften in Kindergärten, Computerkurse, Besuchsdienste, Schulprojekte, die Schülern die Kinder- und Jugendzeit ihrer Großeltern näher bringen: überall wird deutlich, wie wichtig das Miteinander der verschiedenen Generationen für unser gesellschaftliches Zusammenleben

ist. Auch unser Seniorenbeirat, der in seine zweite Amtszeit startet und nun über ein eigenes Seniorenbüro in den Räumen der Freiwilligenzentrale verfügt, hat diesem Thema eine ganz besondere Bedeutung zugemessen und wird sich in den kommenden Jahren weiter intensiv für die Förderung generationsübergreifender Projekte und Begegnungen einsetzen.

Die Integration älterer Menschen mit Migrationshintergrund ist ein ebenso wichtiges Thema, das in den kommenden Jahren verstärkt angegangen werden muß. Die Anzahl älterer Menschen, die aus anderen Ländern stammen und ihren Lebensabend hier verbringen werden, wird in absehbarer Zeit erheblich ansteigen. Doch welche Bedürfnisse haben diese Menschen im Alter? Welche Angebote sind sinnvoll und

notwendig? Wie muß die Kommune ihr zukünftiges Handeln ausrichten?

Diesen und vielen weiteren Fragestellungen stellt sich das Netzwerk „Integration von Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund“, das sich vor kurzem gegründet hat. Wir berichten in dieser Ausgabe von den ersten Arbeitsergebnissen.

Sollten Sie Interesse haben, Ihr ehrenamtliches Engagement einmal in unserer Seniorenzeitschrift vorzustellen, so bieten wir Ihnen dazu in den kommenden Ausgaben die Gelegenheit. Näheres erfahren Sie im Innenteil dieser Ausgabe.

Wie immer wünschen wir Ihnen viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl.

Die Redaktion

Impressum:

Herausgeber:

Stadt Hamm, Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration

Redaktion:

Andreas Pieper, Altenhilfe
Petra Rasche, Altenhilfe

Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, B. Deinert, U. Halbe,
H. Kürpick, A. Isenberg-Pfützenreuter,
U. Schwarz

Auflage: 6.500
Ausgabe 2/2010

Titelbild:

Andreas Pieper

Layout, Satz und Druck:

Vermessungs- und Katasteramt
B & B Druck, Hamm

Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.
N. Pake, Tel.: 02381/377722
E-Mail: pake@hamm-magazin.de

Leserzuschriften, Be- oder Abbestellungen:

Altenhilfe/A. Pieper
Sachsenweg 6
59073 Hamm
Tel.: 02381/17-6761

| Inhalt | Seite |
|---|-------|
| Neuer Seniorenbeirat steht fest! | 5 |
| „Nordener Sommer“ fast das ganze Jahr | 6 |
| 50 Jahre Shanty - Chor „Die Knurrhähne“ | 7 |
| Die Schrecken des Alterns... | 8/9 |
| Alte, Senioren und Uhus | 10 |
| Die Reiskur | 10 |
| Ganz neu: Tauschring in Heessen | 11 |
| Sorglos mit dem Deutschen Roten Kreuz verreisen, aus dem Regen und dem unbeständigem Wetter in die Sonne Mallorcass | 12 |
| Da war dann noch... | 12 |
| Gebet vom Älterwerden | 13 |
| 800. Vermittlung erreicht! | 15 |
| Seniorenbeirat findet neues Zuhause | 16/17 |
| Mitglieder des Seniorenbeirates | 17 |
| Gründung des Netzwerkes "Integration von Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund" | 18/19 |
| Hasengeschichten | 19 |
| Mit dem Auto unterwegs | 20/21 |
| Ein Fenster für das Ehrenamt | 21 |
| Projekt „2 für Sie“ im Seniorenheim St. Stephanus | 22/23 |
| Frühlingsbote | 23 |
| Frau Neid und Frau Fröhlich | 24 |
| Wäre ich Musik | 27 |
| Bleibe nicht am Boden haften | 27 |
| Das Gesundheitsamt informiert: Heilpflanzen - Arzneimittel besonderer Art | 30/31 |
| Kino für Senioren | 32 |
| Termine / Veranstaltungshinweise | ab 33 |

Neuer Seniorenbeirat steht fest!

Insgesamt 15 Seniorinnen und Senioren aus den sieben Stadtbezirken haben sich in diesem Jahr im Rahmen der Wahlen zum Seniorenbeirat um einen der 14 Sitze beworben. Mindestens 15 Unterstützungsunterschriften benötigte jede Kandidatin und jeder Kandidat, um zur Wahl zugelassen zu werden, denn immerhin übernimmt der Seniorenbeirat die wichtige Aufgabe, die Interessen von ca. 40.000 Menschen innerhalb der Stadt Hamm zu vertreten.

Geplant war zunächst eine Briefwahl, die im Zeitraum vom 15. Februar bis zum 15. März stattfinden sollte. Am offiziellen Wahltermin, dem 16. März, sollten die Stimmen ausgezählt und anschließend das Ergebnis bekannt gegeben werden.

Doch so lange mussten die Kandidatinnen und Kandidaten gar nicht warten, denn der Rat der Stadt Hamm beschloss in seiner Sitzung am 09.02.2010 einstimmig, die Anzahl der Sitze im Seniorenbeirat für die nun beginnende Amtszeit von 14 um einen Sitz auf 15 Sitze zu erhöhen.

Mit dieser Entscheidung entfiel gleichzeitig die Notwendigkeit, eine Briefwahl durchzuführen. Daher sagte der Wahlausschuss am 10.02.2010 die Wahl zum Seniorenbeirat in allen Stadtbezirken ab.

Somit können alle Kandi-



„Die Seniorenbeiratswahlen wurden abgesagt“

daten in den neuen Seniorenbeirat einziehen und erhalten die Möglichkeit, sich aktiv für die Seniorinnen und Senioren in Hamm stark zu machen. Mittlerweile haben alle Kandidatinnen und Kandidaten bereits die Wahl angenommen.

Folgende Personen werden in den nächsten 5 Jahren die Seniorinnen und Senioren in der Stadt Hamm vertreten:

Mitte:

Marie-Luise Streit und Karl-Ernst Weiland

Uentrop:

Franzis Schwarz und Frank Mattern

Rhynern:

Lydia Grote, Elfriede Küpper und Hans-Ulrich Schwanitz

Pelkum:

Hermann Bastert, Rosemarie Marx und Magdalena Schulze

Herringen:

Paul Bönig und Heide Klaus

Bockum-Hövel:

Hermann Marks und Eckerhart Teßmer

Heessen:

Karl Bielemeier

Dazu kommen je ein Vertreter/ Vertreterin des Integrationsrates, Behindertenbeirates, der beiden in Hamm mitgliederstärksten Religionsgemeinschaften sowie zwei Vertreter/ Vertreterinnen der Arbeitsgemeinschaft der Hammer Wohlfahrtsverbände.

Der Seniorenbeirat bietet immer **dienstags und donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr sowie mittwochs von 15.00 – 17.00 Uhr offene Sprechstunden** im neuen Seniorenbüro in der Freiwilligenzentrale im Universa – Haus, Südstraße 29 an. Das Büro ist auch unter der Rufnummer ☎ 87 600 48 zu erreichen.

Simone Laqua

„Nordener Sommer“ fast das ganze Jahr



Mit rekordverdächtigen 15 Veranstaltungen von Februar bis November erstreckt sich der Sommer im Hamm-Norden - zumindest unter kulturellem Aspekt - inzwischen über das ganze Jahr. Die Kultur-Arbeitsgemeinschaft Hamm-Norden hat mit dem Programm für den Nordener Sommer 2010 bereits zum siebten Mal eine vielseitige und bunte Veranstaltungsreihe für alle Bevölkerungsgruppen und Generationen zusammengestellt.

Nach zwei erfolgreich verlaufenen Veranstaltungen im Februar und März, steht bereits im April die erste ausgewiesene Seniorenveranstaltung auf dem Programm.

Modische Neuheiten sowie die „alten Hüte“ von gestern werden unterhaltsam und humorvoll von Senioren für Senioren präsentiert. Ein Auftritt der Kinder der Kindertagesstätte St. Laurentius mit kleinen Tänzen sowie musikalische Unterhaltung sorgen für zusätzliche Abwechslung bei Kaffee und Kuchen.

Neben ganz neuen Programmpunkten dürfen natürlich auch in diesem Jahr traditionelle Veranstaltungen wie das Stadtteilfest, der Stadtrundgang mit neuem Thema sowie der beliebte klassische Musikabend bei Wöhrle nicht fehlen.

durch Europa“ finden die „Märchenfreundinnen“ bestimmt auch viele Senioren und Seniorinnen als Begleiter. Diese werden sich sicherlich auch nicht die Premiere des neuen Stückes der Seniorentheatergruppe „Nordener Spätlese“ entgehen lassen.

Karten können im Stadtteilbüro Hamm-Norden (Sorauer Str. 14) unter ☎ (0 23 81) / 37 18 60 vorbestellt werden. Ansprechpartner ist dort Klaus Köller. Bei Rückfragen steht auch Ulrike Tornscheidt (Amt für Soziale Integration) unter ☎ (0 23 81) / 17- 67 33 zur Verfügung.

Bei ihrer „Märchenreise

Ulrike Tornscheidt

Nordener Sommer 2010

| | | |
|---|--|--|
| <p>28.02. Der Norden singt Abschlussveranstaltung des Gesangworkshops mit dem Chor „Nah Dran“ unter der Leitung von Birgit Copony 18.00 Uhr, Aula Sorauer Str.14 Kostenbeitrag: 3,- Euro</p> <p>19.03. Das Fausttheater mit dem Stück „Denn Sie wissen doch was sie tun.“ 19.00 Uhr, Aula Sorauer Str.14 Kostenbeitrag: 3,- Euro</p> <p>18.04. Seniorenachmittag Kaffee und Kuchen bei einer Modenschau 15.00 Uhr, Aula Sorauer Str.14 Kostenbeitrag: 5,- Euro inkl. Kaffeegedeck</p> <p>08.05. Fest der Sinne Hören - fühlen - sehen - riechen - schmecken! Veranstalter: Familienzentrum 15.00 Uhr, Stadtteilzentrum Sorauer Str.14</p> | <p>29.05. Sintiplatzfest - Grillen und Musik mit dem „Roman Deros Quintett“ 16.00 Uhr, Sintiplatz, Sachsenring Arbeitsgruppe Am Schüttenort e.V.</p> <p>19.06. Stadtteilfest Hamm-Norden Spielen - Feiern - Informieren mit dem Theater „Löwenherz“ Stadtteilzentrum Sorauer Str.14 Start 14.00 Uhr</p> <p>01.07. Stadtrundgang Vereinsgeschichte(n) - gestern und heute 18.00 Uhr, Treffpunkt Schützenverein Nordenfeldmark 1839 Westberger Weg</p> <p>10.09. Hammer Blech - Spätsommermusik Ein vielseitiges Blechbläserensemble! Bei gutem Wetter Open Air 19.00 Uhr, Johanneskirche</p> <p>24.09. Klassische Musik Die Hammer Musikschule präsentiert klassische Kompositionen 19.00 Uhr, Galerie Wöhrle, Münsterstr.167 Kostenbeitrag: 3,- Euro</p> <p>25.09. Interkulturelles Frühstück mit Musik, Tanz und Austausch In Kooperation mit der AG Interkultur 10.00 Uhr, Alevitischer Kulturverein Münsterstr. 117-119</p> | <p>08.10. Märchenabend mit den Märchenfreundinnen „Eine Märchenreise durch Europa“ 19.00 Uhr, Aula Sorauer Str.14 Kostenbeitrag: 3,- Euro</p> <p>29.10. Querköpfe - Eine Lesung mit Musik über „Liebe, Sex und Erotik“ 19.00 Uhr, Aula Sorauer Str.14 Kostenbeitrag: 5,- Euro</p> <p>07.11. Nordener Spätlese - Theater Premiere des neuen Stückes 15.00 Uhr, Aula Sorauer Str.14 Kostenbeitrag: 5,- Euro inkl. Kaffeegedeck</p> <p>19.11. Triads - Musikveranstaltung „Diese Gitarrenmusik beschert Gänsehaut“ 19.00 Uhr, Aula Sorauer Str.14 Kostenbeitrag: 5,- Euro</p> <p>26.11. Muhsin Omurca - Kabarett mit seinem neuen Programm „Türkenhimmel“ 19.00 Uhr, Aula Sorauer Str.14 Kostenbeitrag: 8,- Euro</p> <p>Vorankündigung: 21.01.2011 Lioba Albus und Nordener Spätlese</p> |
|---|--|--|

50 Jahre Shanty - Chor „Die Knurrhähne“

Im Jahre 1959 waren die Schrecken des Krieges fast vergessen, aber die Kameradschaft der Seeleute war geblieben. Da trafen sich eine gute Handvoll „Seebären“ der Marinekameradschaft Bockum-Hövel, um gemeinsam wieder alte maritime Lieder zu singen.

Unter dem Motto „Lieder von der Waterkant singen wir im Binnenland“ entstand mit nur einem Akkordeon und viel Freude aus dieser Keimzelle der Shanty – Chor die „Gein-egge – Knurrhähne“.

Von ihrem fröhlichen Gesang angesteckt, fanden sich immer mehr Kameraden ein, um bei ihnen mitzusingen. Mit den Jahren wurden „Die Knurrhähne“ noch von Gitarrenspielern, einer singenden Säge und einem weiteren Akkordeonspieler verstärkt.



Chorleiter Heinz Daum

Die Jahre vergingen und die Chorgemeinschaft wuchs weiter stetig. Langsam wurde der Chor profimäßig geprägt und



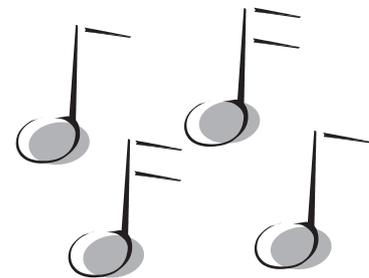
die „Blauen Jungs“ in ihren Uniformen waren überall gern gesehen und gehört.

Bei zahlreichen Auftritten in der gesamten Region hat der Chor unter der langjährigen Leitung von Heinz Daum einen großen Freundeskreis gewonnen und sein beachtliches Repertoire an Seemannsliedern hervorragend präsentiert.

Besondere Höhepunkte waren sicherlich das Shanty-Live-Konzert des DMB in Herford, Auftritte bei der Landesgartenschau in Oelde und beim Musikfestival in Gelsenkirchen. Nicht zu vergessen, dass der Chor sogar im Fernsehen zu sehen war.

Der Shanty-Chor ist bis heute seiner Tradition treu geblieben und hofft, dass sie auch in Zukunft mit ihren Liedern vielen Menschen Freude bereiten können. Da das Alter bei den

Sängern keine große Rolle spielt, ist bei dem Shanty-Chor jeder, der Lust auf maritime Musik hat, herzlich willkommen.



Der Shanty-Chor probt montags von 17.45 Uhr bis 19.45 Uhr im Vereinsheim des Ontario. Die Frauengruppe, die seit einigen Jahren besteht, trifft sich jeden ersten Montag im Monat im Vereinslokal während der Probestunden.

Ein ganz besonderer Dank gilt Hans Gärtner, Mitbegründer und Ehrenmitglied des Shanty-Chores, der trotz seiner 85 Jahre seit 1959 an jeder Probe und an jedem Auftritt teilnimmt.

Die Schrecken des Alters...

Auf der Suche nach etwas Bestimmtem schlendern Sie durch die Stadtbücherei- heute heißt sie ja Zentralbibliothek. Da fällt Ihr Blick zufällig auf mich und da ich meine Anziehungskraft noch nicht gänzlich verloren habe, nehmen Sie mich in die Hand und blättern in mir herum. Gestatten Sie, dass ich mich vorstelle: Ich bin ein altehrwürdiges Buch und habe schon eineinhalb Jahrhunderte auf dem Buckel. Verzeihung! Ich meine natürlich auf meinem Buchrücken. Daher leuchten meine schön verschnörkelten Titelbuchstaben nicht mehr so hell und der goldene Glanz ist auch schon arg verblasst.

In meinen besten Jahren, da war ich noch eingebildet und blickte blasiert auf die Allerweltslektüre herab. Es war schon ein erhabendes Gefühl, so oft in die Hand genommen zu werden. Das brachte für mich aber auch Nachteile mit sich, denn nicht alle Wissbegierigen haben saubere Hände oder gehen mit mir so pfleglich um, wie ich es verdient hätte.

Im Moment bin ich unheimlich traurig und weiß nicht mehr aus noch ein. Oder heißt es – ein noch aus? Ist ja auch egal. Pardon, in meinem Alter sollte ich mich einer gepflegteren Ausdrucksweise befleißigen. Aber das hat schon der Autor getan, der mich geschrieben hat.

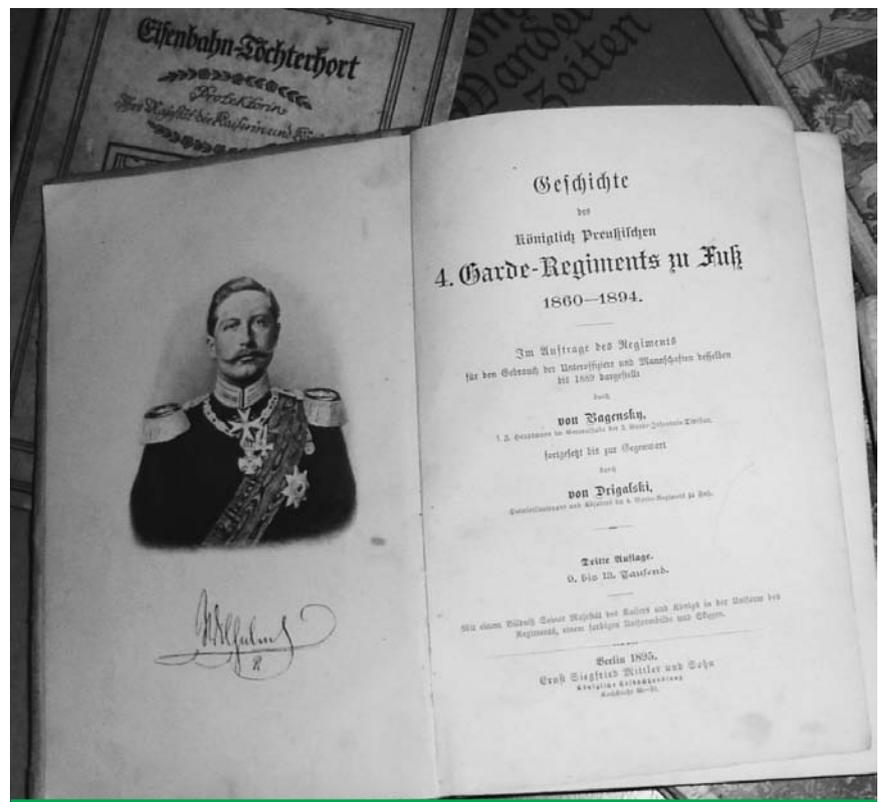
Wo war ich stehengeblieben? Sehen Sie, so schnell vergesse ich, was ich Ihnen

noch sagen wollte. Na ja, mit einhundertfünfzig Jahren kann das schon mal passieren. Ich stehe also hier in der Leihbücherei- ach, das muss ich noch unbedingt erwähnen, wir sind umgezogen, in ein niegel – nagelneues, wunderschönes, großes und lichtdurchflutetes Gebäude und ich wurde trotz meines hohen Alters mitgenommen, was zur Folge hat, dass ich in der neuen Umgebung noch etwas schäbiger und älter aussehe.

Vielleicht ist mein Problem gerade dadurch entstanden. Stellen Sie sich nur einmal vor, meine Buchstaben wollen mich

und sie doch gelesen und wahrgenommen werden möchten. Entweder stellt derjenige mich sofort wieder zurück, weil ich so abgewetzt und schäbig aussehe, oder wenn er in mich hineinschaut höre ich oft, wenn auch nur ganz leise: „Das kann ich ja gar nicht lesen, was sind das für komische Buchstaben.“

In gewisser Weise kann ich sie sogar verstehen. Aber wo wollen sie denn überhaupt hin? In jedem modernen Buch würden sie sofort auffallen und wenn sie sich einzeln verstecken, werden sie besonders schnell entdeckt. Dann denken die Leser, das sei ein Druckfeh-



verlassen. Sie fingen an, zu rebellieren, nur weil mich so selten jemand in die Hand nimmt

ler. Und wie viele Bücher dafür nötig wären. Da würden die Buchmessen in Frankfurt und

Leipzig nicht ausreichen. Einige müssten noch in Zeitungen oder Illustrierten verschwinden. Da fallen sie natürlich am wenigsten auf.

Aber seien wir doch mal ehrlich, so ein geschichtsträchtiger Buchstabe paßt doch nicht in solche Blätter oder gar in Gazetten, ganz zu schweigen vom Transport. Ich meine, wie wollen es die Buchstaben überhaupt anstellen, in ein anderes Buch zu kommen. Wie schnell kann da einer verloren gehen und wenn ein interessierter Leser so einen einzelnen Buchstaben findet, denkt der vielleicht, was für ein komisches Gekritzel oder ulkiger Haken und wirft ihn weg.

Doch nun noch mal zu mirstellen Sie Sich vor, in mir befindet sich ein spannender Kriminalroman und ausgerechnet die Buchstaben, die den Namen des Mörders nennen, sind schon über alle Berge. Da wirft mich doch jeder Leser sofort in die Ecke.

Am Anfang der Rebellion versuchten mehrere Geschichten die Buchstaben noch einzuschüchtern und erklärten ihnen, dass ein einzelner von ihnen keinen Sinn ergibt, was selbst bei einem einzigen Wort auch noch der Fall ist. So richtig interessant wird es erst für den Leser, wenn aus mehreren Wörtern Sätze werden. Aber unglaublich spannend kann es werden, daraus eine Geschichte entstehen zu lassen. Seitdem

ist Ruhe eingekehrt. Ich frage mich nur, für wie lange. Aus Angst vor dem Verlust meiner Buchstaben denke ich sogar über eine Restauration nach, so eine Art Schönheitsoperation für unsereinen.

Dabei hoffe ich, dass es nicht allzu schmerzhaft ist; man hört und liest ja so vieles von Schönheitsoperationen bei Damen aus der C- und D-Prominenz - und so künstlich und entfremdet aussehen wie manche dieser Damen nach ihrer OP möchte ich schon gar nicht. Man hat ja auch als älteres Buch so seine Eitelkeiten.

Gerade erhielt ich die niederschmetternde Nachricht, dass

es mit der Schönheitsoperation zumindest vorläufig nichts wird.

So muss ich mich weiter mit meinen aufmüpfigen Buchstaben herumschlagen. Können Sie nun vielleicht nachfühlen, wie mir zu Mute ist? Es ist schrecklich! Doch bei dem Gedanken, der mich gerade überfällt, wird mir kalt und heiß zugleich.

Die Buchstaben haben sich alle aus dem Staub gemacht und ein interessierter Leser schaut in mich hinein und sieht nur leere Seiten- mir wird schwindeliiiiig!!!

Ursula Halbe

Es ist nicht leicht.

Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist niemals leicht. In dieser Zeit geht nichts den gewohnten Weg. Trauer, Schmerz und der persönliche Verlust muss bewältigt werden.

Wir entlasten Sie von allen anfallenden Aufgaben und regeln schnell und zuverlässig alles Notwendige. Damit Sie Zeit für Ihre Trauer haben.



SCHMITT
BESTATTUNGSHAUS

Zum Torksfeld 91
59077 Hamm (Herringen)

Tel. 0 23 81 / 46 22 23

Vertrauen auch Sie unserer Erfahrung.

Wir stehen Ihnen jederzeit für ein
Vorsorgesgespräch zur Verfügung.

Alte, Senioren und Uhus

Sie kennen den Senior, die Seniorin? Hört sich ganz gut an? Jedenfalls klingt Seniorenheim doch viel besser als Altenheim, oder? Obwohl es ja dasselbe ist. Und so sind wir halt auf den Senior, die Seniorin umgestiegen, haben das Wort, das aus dem Lateinischen kommt und heute noch im Spanischen (Senor, Senora, Seniorita) und Italienischen präsent ist, übernommen.

Aber so sind wir halt: Hauptsache, es klingt „ausländisch“.

Dabei ist die deutsche Sprache doch so vielseitig und hat mit ihren Dialekten so viele Ausdrucksmöglichkeiten, obwohl die Nordlichter oft Bayrisch oder Sächsisch nicht verstehen und die Süddeutschen ihre Schwierigkeiten mit dem Platt haben mögen. Aber wir sind ja modern und sprechen sowieso alles „denglisch“!

Lobend sei an dieser Stelle aber auch erwähnt, dass der neue Bahn-Chef Rüdiger Grube ganz aktuell angekündigt hat, zukünftig weitgehend auf An-

glizismen verzichten zu wollen. Noch 2007 hatte Ex-Bahn-Chef Hartmut Mehdorn vom Verein Deutsche Sprache den Titel „Sprachpanser des Jahres“ verliehen bekommen. Zukünftig nutze der Konzern anstatt „Counter“ den Begriff „Schalter“, die „Hotline“ heißt wieder „Service – Rufnummer“ und der „Flyer“ kehrt zurück zum „Handzettel“.

Zurück zu den Senioren. Sie werden es kaum glauben, aber schon im Duden von 1903 fand ich den Senior, allerdings als „Ältester, Vorsteher, Vorsitzender“, während die Seniorin – zeitgemäß – dort nicht auftaucht. Kein Wunder, die hatten am Herd und in der Küche höchstens dem Hauspersonal vorzustehen, als „Dame des Hauses“. Im Duden von 1903 taucht übrigens nur „das Alter“ auf, „der – die Alte“ fand ich nicht. Wahrscheinlich hat man damals ein Substantiv hinter „alt“- gesetzt; alter Mann – alte Frau.

Aber „Uhu“? Das ist mir neu! Ich erstmals untergekommen

in diesem Zusammenhang. Früher hielt ich den Uhu für einen Nachtvogel! Irrtum! Da war ich völlig hinterm Mond. „Uhu“ heißt „unter Hundertjährige“ und tauchte in einem Prospekt des TuS Hilstrup auf, nicht etwa als Spaßnummer, sondern völlig ernst gemeint wurden Kurse für Erwachsene und Uhus angeboten! Freunde hatten mich darauf aufmerksam gemacht.



Hiermit wäre wohl dokumentiert, dass „unter Hundertjährige“ keine „Erwachsenen“ sind. Was sind sie dann?

Falls das kein Karnevalscherz war: ich weiß nicht, ob ich über soviel Frechheit lachen soll oder empört bin!?

In diesem Sinne:
Tschüss Uhus!

Annette Isenberg-Pfützenreuter

Die Reiskur

Der Patient hat fest versprochen,
nur Reis zu essen, sieben Wochen.
Erst tut er's streng: salzlos,
gewässert,
dann insgeheim schon leicht verbessert;

Dann in der Form des süßen Breis;
Dann Reis mit Huhn; dann Huhn mit Reis-
um im Gefühle eines Helden beim Doktor wieder sich zu melden.
Und siehe! Der Patient

hat Glück:
Der hohe Blutdruck ging zurück.
Und beide singen Lob und Preis
dem wundertätig-edlen Reis.

Eugen Roth

Ganz neu: Tauschring in Heessen

Bei dem Heessener Bürgerforum im Rahmen des Projektes „Neues Altern in der Stadt“ (NAIS) Ende Oktober vergangenen Jahres wurden unter anderem Verbesserungsideen für ein gutes Leben im Alter eingebracht.



Foto: WA, J. Best

In der Vernetzungsrunde „NAIS – Initiativkreis Heessen“ der Akteure der Seniorenarbeit wurde der Aufbau eines Tauschringes als umzusetzende Maßnahme gewünscht. Diese Idee haben zwei engagierte Bürgerinnen, Frau Frigge und Frau Schulz, aufgegriffen und möchten nun für Heessen einen Tauschring gründen.

Ein Tauschring ist ein selbstverwaltetes Projekt, eine Initiative zur Nachbarschaftsförderung. Auf dem Prinzip der gegenseitigen Hilfe und gegenseitigem Nutzen werden Waren und Dienstleistungen unentgeltlich ausgetauscht. Durch einen Tauschring werden eigene Fähigkeiten und Stärken entdeckt, gefördert und vorhandene Ressourcen genutzt. Der Tauschring

ist für alle Menschen aus jeder Generationen offen.

Die Mitglieder geben an, in welchen Bereichen sie Kenntnisse und Fähigkeiten für andere zur Verfügung stellen können und möchten. Tauschringteilneh-

mer können aus dem gesamten Angebot auswählen, ohne dass sie gleichzeitig eine Gegenleistung erbringen müssen.

Diese Leistungen werden in eine fiktive Währung (Tausch-

taler) umgerechnet. Diese Tauschtaler werden den Gebenden und Nehmenden auf ein persönliches Punktekonto gebucht, gutgeschrieben bzw. belastet.

Alle Arbeiten und Entscheidungen erfolgen durch die Mitglieder des Tauschrings, die sich einmal im Monat treffen.

Die Treffen des Tauschrings finden jeweils am 15. eines Monats im „Wohnzimmer“ des Seniorenheimes St. Stephanus, Sundern 14, Hamm Heessen in der Zeit von 19.00 – 21:00 Uhr statt.

Alle Interessierten sind dazu sehr herzlich eingeladen.

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Prause-Dombrowski vom Amt für Soziale Integration, Altenhilfe, unter der Rufnummer ☎ 17 – 67 32 gerne zur Verfügung.



WEITERBILDUNG HEESSEN e.V.
GERÄTTE
WEITERBILDUNGS-
ERWEITLUNG

**BILDUNGS-AKADEMIE FÜR ALTENPFLEGE
UND KRANKENPFLEGE**

Fort- und Weiterbildung im Sozialwesen



Fort- und Weiterbildungen

Auszug aus unserem Bildungsprogramm:

- Pflegemanagement/Pflege-
dienstleitung in der Altenhilfe
- Management sozialer Einrich-
tungen/Heimleitung
- Wohnbereichsleitung eines
Alten- u. Altenpflegeheimes
- Gerontopsychiatrische Fach-
kraft in der Altenhilfe
- Qualitätsbeauftragte/r im
Sozialwesen
- weitere Weiterbildungen auf
Anfrage oder im Internet

Studienorte deutschlandweit!

Infoline: 01801-225463 BAKINFO zum Ortstarif (Mobilfunk abweichend)
www.b-akademie.de • post@b-akademie.de

Sorglos mit dem Deutschen Roten Kreuz verreisen, aus dem Regen und dem unbeständigem Wetter in die Sonne Mallorcas



Wer das nasskalte deutsche Schmuddelwetter gerne gegen Sonne und Palmen eintauschen möchte, kann mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisband Hamm e.V., vom 05. Mai bis 22. Mai 2010 auf die Baleareninsel Mallorca fliegen.

Das Hotel Santa Fe in Can` Picafort liegt direkt an der Meerespromenade und lässt für einen Urlaub keine Wünsche offen. Unser Motto ist: „Heraus aus dem grauen Alltag“ und mit netten Menschen in einer Gruppe ein paar schöne Tage erleben, ohne Angst vor eventuellen Problemen auf der Reise und vor Ort.



Die Reise bietet „Service von Anfang an“. Die Koffer der Gäste werden in der Wohnung abgeholt, der Transfer zum Flughafen ist organisiert, das Einchecken wird erledigt und während des Fluges steht der

DRK - Begleiter jederzeit zur Verfügung. Vor Ort ist die Begleitperson Ansprechpartner für alle Fragen und Probleme. Das Hotel bietet seniorengeeignete Ausstattung, ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm

wird angeboten und ein Arzt kommt bei Bedarf ins Hotel. Es bleiben bei dieser Reise keine Wünsche offen.

Gönnen Sie sich diesen Traum von Sonne und Meer.



Informationen und Anmeldungen nimmt Frau Matzka unter der Telefonnummer 0 23 81 - 9 73 70 29 entgegen.

Da war dann noch...

Nach einem herrlichen Essen in einem renommierten Restaurant fragte der Kellner, ob er uns noch etwas bringen dürfte. Ohne zu zögern entgegnete meine Frau: „Ja, die Rechnung bitte – flambiert!“

Jan Scholten

Gebet vom Älterwerden

Herr, Du weißt besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter werde und eines Tages alt sein werde. Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen. Lehre mich nachdenklich, aber nicht grüblerisch, hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein.

Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheit erscheint es mir zu schade, sie nicht weiterzugeben – aber du verstehst, o Herr, dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten und verleihe mir Schwingen, zur Pointe zu gelangen. Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu – und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erleben, mir Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen. Ich wage auch nicht, um ein besseres Gedächtnis zu bitten, nur um etwas mehr Bescheidenheit und etwas weniger Bestimmtheit, wenn mein Gedächtnis nicht mit dem anderer übereinstimmt.



Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann. Erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich möchte kein Heiliger sein, aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken und verleihe mir, Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Theresa von Avila
(1515 – 1582)



*Wodtke &
Wodtke*

Garten- und Landschaftsbau

- Grab- und Gartenpflege
- Pflasterarbeiten
- Winterdienst
- Baumfällarbeiten
- Erdarbeiten
- Teichbau
- Rollrasen
- Zaunbau

Im Sundern 71
59075 Hamm
Tel.: 0163 / 5 67 65 69
Tel.: 0163 / 5 67 65 71
www.wodtkeundwodtke.de

Wir bauen und pflegen auch Ihren behindertengerechten Garten



Bewegung ist keine Frage des Alters. Sondern des Engagements.

 Sparkasse
Hamm

Ganz ehrlich: Man wird nicht jünger. Aber es gibt gute Chancen, sich jünger zu fühlen. Ausreichend Bewegung für die körperliche Entspannung und geistige Frische ist eine wichtige Voraussetzung. Eine weitere ist die finanzielle Fitness, die dazu beiträgt, Ihre Wünsche zu erfüllen. Sprechen Sie mit uns. Wir beraten Sie – bei allem, was Sie finanziell bewegen wollen. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

800. Vermittlung erreicht!

Strahlende Augen und ein Lächeln sind Dank für die ehrenamtliche Tätigkeit von Marion Litzka. Frau Litzka ist die 800. Ehrenamtliche, die von der Freiwilligenzentrale Hamm vermittelt und stellvertretend für alle Ehrenamtler geehrt wurde.

Der Oberbürgermeister der Stadt Hamm, Herr Thomas Hunsteger-Petermann, dankte Frau Litzka persönlich für ihren Einsatz und überreichte ihr eine Urkunde und ein Blumen Geschenk. Er zeigte auf, wie bedeutsam die vielfältigen Facetten ehrenamtlichen Engagements für alle gesellschaftlichen Bereiche in unserer Stadt sind.



Die von Marion Litzka betreute Person versicherte, dass sie hoch zufrieden ist und bezeichnete Frau Litzka als „Geschenk des Himmels“.

Die Freiwilligenzentrale Hamm, seit dem 16. November 2009 an der Südstraße 29 (UniversaHaus) zu erreichen, besteht seit 2003 und ist aus der Stadt Hamm nicht mehr wegzudenken. Geben und Nehmen halten sich bei allen ehrenamtlichen Tätigkeiten die Waage. Hervorzuheben ist auch, dass alle Beraterinnen unentgeltlich, das heißt ehrenamtlich tätig sind.

Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren? Dann nehmen Sie doch Kontakt zu uns auf:



Freiwilligenzentrale Hamm
Südstraße 29
(Erdgeschoss UniversaHaus)
59065 Hamm

Telefon:
0 23 81/ 87 600 45
Fax: 0 23 81/ 87 600 47

Email:
freiwilligenzentrale.hamm@
helimail.de
oder besuchen Sie uns doch
einmal im Internet: www.freiwilligenzentrale-hamm.de

Roswitha Schürmann

Angst vorm Renovieren?!

Sauber und akkurat verschönern wir Ihr Zuhause und leisten viel mehr als Sie von einem Maler erwarten. Auf Wunsch

- räumen wir Ihre Möbel um
- putzen wir Ihre renovierten Räume blitzblank
- waschen wir Ihre Gardinen und hängen sie auf

Unsere fachkundige Beratung erfolgt in Ihren Räumen. Tapeten, Teppichböden und Farben suchen Sie bequem vor Ort aus. Unser konkretes Angebot bietet Ihnen Sicherheit. Wir halten Termine ein, haben kompetente Mitarbeiter und strengen uns jeden Tag erneut an, unsere Kunden zufrieden zu stellen - versprochen! Können wir etwas für Sie tun?



Telefon 0 23 81 - 46 25 18

Seniorenbeirat findet neues Zuhause

Mit einer Feierstunde wurde am 20. Januar das neue Büro des Seniorenbeirates in den Räumen der Freiwilligenzentrale an der Südstraße eröffnet.

In seiner Begrüßungsansprache stellte Karl-Ernst Weiland – den Hammer Bürgerinnen und Bürgern besser bekannt als „Muck“ Weiland – die Arbeit der vergangenen fünf Jahre des Seniorenbeirates vor, die nach seinen Worten eine Geschichte des Erfolges für Senioren in Hamm waren.

In enger Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration sei es gelungen, eine veränderte Kultur im Umgang mit älteren Menschen in Hamm auf den Weg zu bringen. Gleichzeitig sei aber auch eine allgemeine Verbesserung der Lebensverhältnisse von Seniorinnen und Senioren ständige Aufgabe des Seniorenbeirates.

In diesem Zusammenhang bedauerte „Muck“ Weiland die Mitteilungen von Oberbürger-

meister Thomas Hunsteger-Petermann und Ministerpräsident Jürgen Rüttgers, dem Seniorenbeirat kein Mitbestimmungsrecht einräumen zu können und appellierte gleichzeitig noch einmal an den anwesenden Oberbürgermeister, sich in der Politik für die Stärkung des Seniorenbeirates einzusetzen.

Karl-Ernst Weiland gab aber auch seiner Freude darüber Ausdruck, dass der Seniorenbeirat nunmehr ein Büro in der Freiwilligenzentrale habe, mit der der Beirat ohnehin seit Jahren gut zusammenarbeite.

Auf den neuen Seniorenbeirat komme ein gewaltiger Aufgabenkatalog zu, der sich unter anderem mit den Interessen älterer Menschen im Straßenverkehr befasse, mit Gewaltprävention und auch weiterhin mit dem Thema „Neues Altern in der Stadt“ – NAIS.

Die Vorsitzende der Landesseniorenvertretung NRW, Gaby Schnell, bestätigte in



ihrem Glückwunsch zur Eröffnung des Seniorenbüros, dass der Beirat seit seinem Bestehen einiges Gute für die älteren Menschen in der Lippestadt erreicht habe. So würden unter anderem neue Formen der Wertschätzung gerade für diese Personengruppe praktiziert, die vorher oft mit auch teilweise diskriminierenden Äußerungen bedacht worden seien.

Bürgerliches Engagement für die älteren Menschen sei auch bürgerliches Engagement für alle Menschen in der Kommune, in der wir leben, da es kaum eine Sache gäbe, die nur für Senioren sei. Die Vertreter



im Seniorenbeirat seien nach wie vor aufgefordert, Neues in den Fokus ihrer Arbeit zu nehmen, um langfristig eine Kultur der Wertschätzung und Anerkennung auch gerade älterer Menschen zu etablieren.

Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann stellte in seinen Grußworten die Bedeutung des Ehrenamtes generell heraus. Das Ehrenamt sei ein wichtiges Element in Staat und Kommune und auf keinen Fall ein Instrument, um Lächer

im Haushalt zu stopfen. Wer im Ehrenamt arbeite, erbringe eine vollwertige Dienstleistung für die Gesellschaft und sei kein „Mitarbeiter light“.

Heute seien auch Menschen mit 80 Jahren häufig noch fit, auf jeden Fall mehr als noch vor einer oder zwei Generationen. Deshalb sei er außerordentlich dankbar für die Arbeit des Seniorenbeirates.

Insbesondere freue sich der Oberbürgermeister deshalb

über das neue Seniorenbüro in Hamm, damit die älteren Menschen in dieser Stadt eine feste Anlaufstelle hätten.

Offene Sprechstunden im Seniorenbüro:

dienstags und donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr sowie mittwochs von 15.00 – 17.00 Uhr
Freiwilligenzentrale im Universa-Haus, Südstraße 29
☎ 87 600 48

Ursula Halbe

Mitglieder des Seniorenbeirates

| Stadtbezirk | Name | Telefon |
|-----------------------|-----------------------------|---------------|
| Hamm-Mitte | Marie Luise Streit | 02381/23373 |
| | Karl Ernst Weiland | 02381/50531 |
| Rhynern | Lydia Grote | 02385/5218 |
| | Hans-Ulrich Schwanitz | 02381/53695 |
| | Elfriede Küpper | 02385/8462 |
| Uentrop | Frank Mattern | 02381/50291 |
| | Franzis Schwarz | 02385/2380 |
| Heessen | Karl Bielemeier | 02381/38358 |
| Bockum-Hövel | Hermann Marks | 02381/74998 |
| | Eckerhart Teßmer | 02381/64839 |
| Herringen | Heide Klaus | 0175/3436138 |
| | Paul Bönig | 02381/464394 |
| Pelkum | Magdalene Schulze | 02381/401721 |
| | Rosemarie Marx | 02381/401355 |
| | Hermann Bastert | 02381/3049349 |
| Kath. Kirchengemeinde | wird noch bekannt gegeben | |
| Ev. Kirchengemeinde | Pfarrerin i.B. Ulrike Kreuz | |
| AG Wohlfahrtsverbände | Bernward Kesting | 02381/44903 |
| | Kurt Sperling | 02381/920500 |
| Integrationsrat | Dogan Ünal | 02381/466330 |
| Behindertenbeirat | Udo Schwarz | 02381/442805 |

Gründung des Netzwerkes "Integration von Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund"

Im Rahmen einer zukunftsorientierten Seniorenpolitik ist die Stadt Hamm dabei, die Rahmenbedingungen für ein aktives Altern aufzubauen. Dabei sollen nachhaltige Strukturen geschaffen werden, die älteren Bürgerinnen und Bürgern den Erhalt und die Fortführung einer selbstständigen Lebensführung im gewohnten Umfeld bis ins hohe Alter ermöglichen.

In Hamm rechnen wir mit einer deutlich wachsenden Anzahl an Senioren mit Migrationshintergrund sowie langfristig möglicherweise auch mit einer Veränderung des familialen Unterstützungspotenzials bei Migranten. Zur Sicherstellung der Versorgung im Alter sind für diese Zielgruppe die Angebote auf ihre speziellen Bedarfe anzupassen und vor allem die Zugänge zu erleichtern.

Da sich Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund an den bisherigen Planungsprozessen kaum beteiligten, war nicht bekannt, welche genauen Bedarfe im Alter vorliegen, auf die sich die Kommune in ihrem Handeln ausrichten sollte. Über eine Befragung von Migrantinnen und Migranten haben wir die Versorgungslücken erfasst und ein Handlungskonzept entwickelt.

Das Vorhaben wurde vom Landesministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration NRW im Rahmen ihres KOMM-IN Programms unterstützt und gefördert. Die

Stadt Hamm, Fachbereich Jugend, Gesundheit und Soziales führte in Kooperation mit dem Stadtteilbüro Hamm-Westen, der Kocatepe Universität der türkischen Partnerstadt Afyon, Fachbereich Soziologie und dem Institut für Sozialforschung und Gesellschaftspolitik, ISG die Projektkonzeption durch.

Zur Unterstützung dieser Planungen wird unter der Leitung der Abteilung Integrationsförderung im Amt für Soziale Integration für einen Projektzeitraum von ca. 2 Jahren ein Netzwerk aus Akteuren zur

renbeirates, Mitarbeitern aus den kommunalen Beratungsdiensten (Altenhilfe, Pflegeberatung, Wohnberatungsstelle), Mitarbeiter/innen der Stadtteilbüros sowie interessierten Migrantinnen und Migranten.

Eine gezielte Zusammenarbeit und Vernetzung der kommunalen Integrationsförderung, der Altenhilfe und der Stadtteilbüros mit den Multiplikatoren, Vereinen und Verbänden aus den Migrantenbereich und die Einbindung der Zielgruppe selbst sind erforderlich, damit die Angebote bedarfsgerecht



Integration von hier lebenden älteren Migranten aufgebaut.

Das Netzwerk besteht aus den Vertretern von Migrantenselbsthilfeorganisationen und Vereinen, der Vertretung des Integrationsrates, der Verbände, die Migranten beraten, der Vertretung des Senio-

weiterentwickelt werden und zur Verbesserung der Lebenssituation beitragen. Aufgrund der Ergebnisse der Befragung hat sich herausgestellt, dass die Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund weiter ermutigt werden müssen, sich intensiv mit ihrer Lebenssituation auseinander zu setzen

und insbesondere ihre Interessen und Bedarfe auch zu artikulieren.

Beim letzten Treffen am 17.02.10 hatten die Netzwerkteilnehmer die Möglichkeit, die vorgelegten Handlungsempfehlungen aus den Ergebnissen der Befragung in vier Arbeitsgruppen zu konkretisieren und abzustimmen. Zum Beispiel wurde gefordert, dass

in der offenen Seniorenarbeit demnächst interkulturelle Begegnungsangebote entwickelt werden sollen. Im Bereich der Pflege sollte ein größeres Augenmerk auf die spezifischen Bedarfe von muslimischen Seniorinnen und Senioren gerichtet werden, zum Beispiel im Hinblick auf rituelle Waschungen. Im Bereich des öffentlichen Raumes sollen zum Beispiel Krankenhäuser ange-

regt werden, Gebetsräume für Muslime einzurichten.

Es ist vorgesehen, dass sich das Netzwerk ca. 2 x pro Jahr treffen wird.

Informationen erhalten Sie im Amt für Soziale Integration bei Remziye Arslan

☎ (0 23 81) 17 - 67 77

Remziye Arslan
Integrationsförderung

Hasengeschichten



Die Verbindung zwischen Osterfest und Hase ist schon sehr mysteriös.

Zusammengekommen sind beide erst so richtig zu Beginn unseres Jahrhunderts. Bis dahin gab es nämlich in den verschiedenen Regionen noch andere österliche Eierlieferanten – wie Fuchs, Hahn, Kuckuck oder Storch.

Erstaunlicherweise war die Henne nie mit im Bewerb. Schließlich wusste – damals – jedes Kind, dass sie außerstande ist, bunte Eier zu legen. Auch wenn der Osterhase 1982 seinen dreihundertjährigen Geburtstag feierte (so weit zurück ist man inzwischen gekommen bei der Ahnenforschung), weiß man über die Umstände dieser Geburt bis heute nichts Näheres und ist auf Mutmaßungen angewiesen.

Variante Nummer eins bezieht sich auf die große Nachkommenschaft der Langohrigen. Auch zählt er zu jenen Tieren, die man auf den noch winterlichen Wiesen zuerst nach dem ersten Grün suchen sieht. So liegt der Bezug zum österlichen Fest des Lebens nicht allzu fern.

Die zweite Lesart schiebt die Sache einem unfähigen Bäcker in die Schuhe. Der soll sich an Figuren versucht und irgendwann zu Ostern ein „Etwas“ geformt haben, das eigentlich ein Lamm sein sollte, aber keins war. Besaß es doch viel zu große Ohren und lächerlich kurze Beine. Nach dieser Version wäre unser Osterhase also aus dem Backofen gekommen.

Es gibt mindestens noch zwei Abstammungstheorien: erstere

macht Eltern verantwortlich, neben dem Christkind noch weitere Gabenbringer zur Belohnung artiger Kinder erfunden zu haben.

Die religiöse Deutung sieht in den Protestanten die Väter der Osterhasen. Da die Lutheraner den katholischen Brauch der Eierweihe nicht abschaffen konnten, hätten sie ihn mit Hilfe des Hasen gewissermaßen profaniert. Um seiner Herkunft wirklich auf den Grund zu kommen, frage man am Besten den Osterhasen selbst. Dabei besteht kaum Verwechslungsgefahr mit gewöhnlichen Exemplaren der Gattung. Unser Hase zeigt sich nämlich nur zu Ostern und bevorzugt bunte Kleidung. Auch trägt er natürlich nicht minder farbenprächtige Eier bei sich.



A. Pikosz

Mit dem Auto unterwegs

Alle Gänseblümchen sind inzwischen nachgewachsen. Ganz bestimmt. Meine Zeit als Fahrschüler hat keinerlei bleibende Schäden hinterlassen. Ach, manchmal denke ich mit leichtem Unwohlsein an die Zeit des Übens zurück, an die Zeit des Kurvenschneidens, des unnötigen Bremsens, des fehlerhaften Blinkens. Aber die kleinen Schreckmomente sind nichts, gar nichts im Vergleich zur Freude über den Besitz meines Führerscheins.



Kaum dass ich im vergangenen Jahr die Fahrerlaubnis in der Tasche hatte, stürzte ich mich mutig ins Vergnügen. Na, richtiges Vergnügen war es noch nicht, aber man muss ja am Ball bleiben. Ich übte mich in der selbständigen Eroberung mobiler Welten, reihte mich wagemutig in den Kampf der lässigen Reifenlenker ein. Nur ganze drei Tage jung war mein Lappen, als mein liebster Ehemann eine kleine Fahrt

Richtung Köln empfahl. In Ordnung, dachte ich, ich fahre zum Rhein. Monheim vielleicht? Mein Bester weiß, dass ich keine Risiken eingehe, dass ich bei einer Geschwindigkeit über 130 km/h das große Flattern bekomme und jeden Fahrzeuglenker, der mich ansonsten als Beifahrer neben sich sitzen hat, nötige, die Geschwindigkeit zu drosseln, schon alleine, damit die Erbsensuppe im Magen bleibt. 140 maximal!

Während der Autobahnfahrt wurde mein lieber Werner plötzlich ungewöhnlich schweigsam. Sprachlos tippte er mit den Fingern auf die Armatur, dann auf den Geschwindigkeitsanzeiger. O pardon, meine selbst erwählte Höchstgeschwindigkeit war deutlich überschritten. Hatte ich da gerade 160 gelesen? War das vielleicht sogar ein wenig mehr? Ich komme gar nicht darüber hinweg. Das Empfinden

ist tatsächlich anders, wenn ich als Fahrer die Kontrolle über das Geschehen habe.

Aber kaum von der Bahn herunter, kam ich heftig ins Schleudern. Ich dachte, es reicht, die Geschwindigkeit zu reduzieren, wenn ein Fahrzeug etwa zwanzig Meter vor mir steht. Im Stadtverkehr ist das auch in Ordnung. Aber diesmal kam ich direkt von der Autobahn und fuhr auf ein rotes Lichtzeichen zu. Voller Unbehagen rief mein allerbesten Beifahrer: „Willst du nicht mal anfangen zu bremsen?“

O ja, das sollte ich wohl tun. Und tatsächlich, Hilfe, ich hatte es noch so eben geschafft. Waren da vielleicht noch knappe zehn Zentimeter Abstand zum Vordermann? Diese Situation hätte mich den Führerschein kosten können.

Mit Ampelanlagen stehe ich ohnehin auf Kriegsfuß. Führt jemand hinter mir, während ich gerade die Qual habe, mich für das Bremsen oder für das Fahren zu entscheiden, werde ich nervös. Erst kürzlich war es schon „dunkelgelb“, als ich nicht zu bremsen entschlossen über die Straße schoss.

Ich gebe zu, das Anhalten möglichst umgehen zu wollen liegt an meinem elenden, nicht auszumerzenden Schwachpunkt, dem Anfahren im erste Gang. Den einzulegen und loszufahren versuche ich möglichst zu vermeiden. Was wünsche

ich mir doch die Fahrstunden mit dem Fahrschulwagen zurück: ein bisschen Kupplung lösen, dann Gas geben, fahren. Mit unserer kleinen Benzinspritze jedoch stehe ich ständig auf Kriegsfuß. Das blöde Ding lässt mich immer wieder entweder leblos vor einer grünen Ampel stehen oder ich düse ab wie eine Rakete. Das richtige Maß habe ich nur, wenn ich Ruhe bekunde und niemand hinter mir ist. Vor kurzem saß mein Ex-Fahrlehrer neben mir, mein sohnhafter Schwiegerfahrlehrer, also mein Schwiegersohn. Kopfschüttelnd verkündete er: „Das habe ich bisher bei keinem anderen erlebt, dass jemand im zweiten Gang anfährt.“ Tja, an der Technik kann man arbeiten.

Mein Ampelanlagen-Gangschaltung-Syndrom verfolgt

mich sogar schon im Traum. Kurz nach der Geburt meines Enkels Simon, dem Sohn meiner Tochter und meines Ex-Fahrlehrers, träumte ich, einen Brief erhalten zu haben. Ich träumte von einem formschönen, elfenbeinfarbenen Umschlag, den ich aus dem Postkasten gezogen hatte. Fröhlich ging ich daran, den Brief zu öffnen: bestimmt ein Dankeschön meiner Kinder für die Glückwünsche zur Geburt des neuen Erdenbürgers, kunstvoll bedruckt auf edlem Papier.

Hastig geöffnet erkannte ich im Umschlag ein Foto, und ich freute mich schon auf das hübsche Gesicht meines süßen, kleinen, neugeborenen Enkels. Liebevoll zog ich das Bild heraus. Dann mein Aufschrei. Jähes Entsetzen ereilte mich. Auf dem Foto war nicht

mein Enkel zu erblicken sondern mein eigenes Gesicht, die Hände das Lenkrad unseres Fahrzeugs ergreifend. Und der Absender war nicht meine Tochter. Nein. Man hatte mich bei einer rasenden „Rotfahrt“ erwischt! Strafzettel! Mit Herzpochen erwachte ich aus meinem Alptraum.

Nun wird es aber allerhöchste Zeit, mich intensiv und endgültig mit dem ersten Gang unseres Benzinschluckers anzufreunden. Auch wenn die Autobahn mir gute Fahrten bietet, so muss ich doch auch meinen ortsbezogenen inneren Ampelchaoten besiegen. Muss sein und ist vermutlich sogar die beste Voraussetzung für eine dauerhafte und weiterhin knöllchenfreie Fahrt.

Brunhilde Deinert

Ein Fenster für das Ehrenamt

Unter diesem Leitwort wollen wir unsere Seniorenzeitschrift dazu nutzen, das vielfältige ehrenamtliche Engagement, das es gerade auch im Bereich der Seniorenarbeit gibt, unseren Leserinnen und Lesern zukünftig in jeder Ausgabe beispielhaft näherzubringen.

Sei es in den Bereichen Freizeit, Bildung, Geselligkeit, Begleitung in schwierigen Lebenssituationen, Umweltschutz etc: es gibt so viele gute und gelungene Beispiele dafür, wie

der ehrenamtliche Einsatz für andere Menschen und Aufgaben Freude und Sinnerfüllung für das eigene Leben mit sich bringt.

Wir wollen daher an dieser Stelle Gruppen, Verbänden, Einzelpersonen und Initiativen die Möglichkeit geben, ihr Engagement einmal vorzustellen und darüber zu berichten.

Wenn Sie Interesse haben, ihr persönliches Engagement in unserer Zeitschrift zu be-

schreiben, dann nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf oder übersenden uns Ihren Beitrag (möglichst mit Bild).

Anschrift der Reaktion:

Stadt Hamm /
Amt für Soziale Integration
Andreas Pieper
Sachsenweg 6,
59073 Hamm
☎ (0 23 81) 17 – 67 61

E-Mail:
pieper@stadt.hamm.de

Projekt „2 für Sie“ im Seniorenheim St. Stephanus

Es erscheint uns wichtig, auch an dieser Stelle wieder einmal ein Projekt vorzustellen, das bereits seit längerer Zeit in unserem Haus gut angenommen wird.

Seit August 2007 findet im „Wohnzimmer“, dem ehemaligen kleinen Gruppenraum, ein spezielles Angebot statt. Es ist keine weitere Veranstaltung für Bewohner unseres Hauses, sondern für Menschen, die noch zu Hause wohnen und gepflegt werden, aber einmal wieder Gemeinschaft in sicherer Obhut erleben möchten.

Inzwischen ist auch jemand, der regelmäßig an diesen Veranstaltungen teilgenommen hatte, in unser Haus auf Dauer eingezogen. Der ständige Kontakt zum Haus vorher hat diesen Schritt erheblich leichter gemacht.



Das Projekt „2 für Sie“ steht für die beiden an diesem Projekt beteiligten Partner: die ambulanten Caritas Pflegedienste mit ihren Mitarbeitern und uns, das Seniorenheim St. Stephanus als Haus, das seine Räumlichkeiten zur Verfügung stellt.

In unserem Haus findet jeweils am ersten Samstag im Monat das Angebot statt. Vor Feiertagen kann sich der Termin ändern, daher lohnt dann eine gezielte Nachfrage. Neben der Abwechslung für den Besucher bei uns haben auch die pflegenden Angehörigen auf diese Weise einmal Zeit und Gelegenheit, eine „Auszeit“ zu nehmen und die eigenen „Batterien“ wieder aufzuladen.



Sie wissen alle, dass es eine große Aufgabe ist, einen pflege- bzw. betreuungsbedürftigen Menschen oft rund um die Uhr im Blick zu behalten. Da gelangen die Bezugspersonen oft an ihre physischen und auch psychischen Grenzen. Zudem leiden diese oft darunter, dass sie selbst schon lange Zeit nicht mehr eigene Interessen verfolgen können, zunehmend aus gesellschaftlichen Ereignissen ausgeschlossen werden und

auch die Pflege eigener Freundschaften oft viel zu kurz kommt.

Von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr können angemeldete pflege- und betreuungsbedürftige Interessenten in unseren dafür gut geeigneten Räumen einen abwechslungsreichen Tag verbringen.

Betreut und gepflegt werden Sie während der Dauer durch die Pflegemitarbeiter der Sozialstation. Unsere Mitarbeiter der sozialen Betreuung geben außerhalb ihrer normalen Dienstzeit Starthilfe für ein abwechslungsreiches Programm: gemeinschaftsstiftende Spielrun-

den, die alters- und krankheitsbedingte Einschränkungen einmal vergessen lassen. Musik, Singen, Bewegung, kreatives Gestalten, Gedächtnistraining sind nur einige der Dinge, die zusammen unternommen werden. Auch Bewegung in der freien Natur, im Wald oder ein Besuch bei unseren Tieren regen die Sinne an.

Nach dem Mittagessen besteht dann die Möglichkeit, bei einem kleinen Mittagsschlaf in einem Liegesessel kurz abzuschalten, um sich dann zum Kaffeetrinken erneut zusammenzufinden. Sollte eine Veranstaltung in unserem Haus stattfinden,

die offen für alle ist, kann auch diese besucht werden.

Um 17.00 Uhr erfolgt dann die Abholung durch die Angehörigen oder durch den zuvor organisierten Fahrdienst des Arbeitersamariterbundes oder des Deutschen Roten Kreuzes.

Die Anmeldung für die Teilnahme und Kostenberatung erfolgt über die ambulanten Caritaspflegedienste, Tel. 0 23 81/ 92 66 80, oder sie melden sich bei uns, wir vermitteln weiter.

Margareta Härtl
Ute Dißelkötter

Frühlingsbote



Da endlich singt er wieder
auf Feldern seine Lieder.
Wie hab ich ihn vermisst!
Sein quirliges Gepfeife,
mitunter auch Gekeife,
welch fröhlicher Flötist!

Sein Flug gleicht einem Tanze,
gleich Blättern einer Pflanze,
die sich im Wind wild drehn.
So munter ist nur einer.
Und ist er auch ein Kleiner,
den manche übersehn,

so schenkt er mir doch Zeichen:
der Winter wird nun weichen,
der Lenz kehrt nunmehr ein.
Und seh ich dann an Hecken
sich zarte Knospen recken,
weiß ich: so wird es sein!

Manuel Deinert

LBV

Lohnsteuer-Beratungs-Verein e.V.
Lohnsteuerhilfeverein

Neue Rentenbesteuerung ab 2005

Wir geben Ihnen als Rentner/in und Pensionär/in die Antworten auf Ihre Fragen zur neuen Rentenbesteuerung und beraten Sie bei Ihrer Einkommensteuererklärung im Rahmen einer Mitgliedschaft und der Beratungsbefugnis gem. § 4 Nr. 11 StBerG.

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

Bahnhofstr. 16 a
59065 Hamm

Telefon: 02381 / 92427-0
Telefax: 02381 / 92427-27
Internet: www.lbv-hamm.de

Frau Neid und Frau Fröhlich

Frau Neid sieht Frau Fröhlich auf einem Fest und denkt so gleich: dort hätte ich mich auch gerne hingesezt! Doch Frau Neid kann Frau Fröhlich nun einmal nicht leiden, und darum will sie ihre Nähe meiden. Und da: Frau Fröhlich bekommt das größte Stück Kuchen! Den wollte ich doch gerade versuchen – denkt Frau Neid mit großem Bedauern. Ich will hier wohl total versauern.

Es wird gesungen, getanzt, gelacht. Frau Neid weiß nicht, wie man das macht – zieht ein Gesicht wie sieben Tage Regenwetter. Ihr einziger Gedanke: zu Hause wäre es viel netter.

Der Abend naht und das gute Essen; man wird doch Frau Neid nicht völlig vergessen?!

Sie blickt betrübt und sorgenvoll, doch nun hat sie die Nase voll! Da nimmt doch Frau Fröhlich das letzte Stück Fleisch, auf der Nachbarin freundlich Geheiß. In den Augen Frau Neids flackern Hass und Gier, als sie wütend grummelt: „Nicht mal satt essen kann man hier!“

Nun holt sich Fröhlich auch noch den Rest, der vom Essen übrig geblieben ist und nimmt ihn dann auch noch mit nach Haus. Das hält Frau Neid nun nicht mehr aus. Wie gern würde sie sich auch etwas nehmen. Da muss sie sich doch wirklich nicht schämen.

Unschlüssig, wie sie da so



steht, manch anderer schon nach Hause strebt. Letztendlich war von den guten Gaben nichts mehr für Frau Neid zu haben, so dass sie total bedrückt von dannen schlich.

Noch am nächsten Tag erzählen die Gäste von dem wunderschönen Feste. Von reichlichem Essen und gutem Trank,

waren voll des Lobes und voller Dank. Nur Frau Neid fand es grässlich und redet sich selber ein, das Beste wäre, an solchen Tagen zu Hause zu sein. Dann backt sie einen Kuchen, für sich ganz allein.

Ach, die Leute sind ja so gemein!

Ursula Halbe

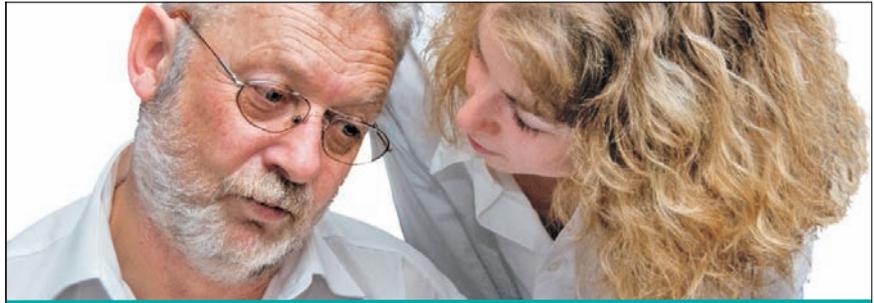
Wir unterstützen Sie

bei Reinigungsarbeiten,
bei der Wäschepflege, beim Einkaufen, bei
der Gartenarbeit, erledigen Botengänge.



**Einrichtung des
Evang. Perthes-Werkes**

EP EW Ludwig-Teleky-Str. 8 • 59071 Hamm
Tel.: 02381/98012121 oder
0151/54905243, Fr. Hündlings
E-Mail: MiniJobBoerse@pertheswerk.de



**Wohngemeinschaften für Menschen
mit eingeschränkter Alltagskompetenz**

Probewohnen ist möglich

**Maximum an Selbständigkeit
Menschliche Nähe und Geborgenheit
Sicherheit durch Alltagsbegleitung 24 Std. täglich**

Informationen: Gesundheitsdienste Hamm, Tel.: 8 76 04 20



Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Hamm / Soest e.V.



- Fahrdienst für Menschen mit Behinderungen
- Familienpflege
- Sozialstation
- Mobiler Sozialer Dienst
- Hausnotruf

Arbeiter-Samariter-Bund
Chemnitzer Str. 41 • 59067 Hamm
Telefon (0 23 81) 9 42 40-0 01
Telefax (0 23 81) 9 42 40-22
www.ASBHamm.de

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



*Wir unterstützen und beraten Sie gern
in allen Belangen der Krankenpflege.
Rufen Sie einfach an! Tel. 02385 / 706 200, Fax 706 201*



Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH
Oberster Kamp 9a • 59069 Hamm (Rhyern)

**Grundpflege,
Behandlungspflege,
Hauswirtschaftliche
Versorgung,
Pflegehilfsmittel,
Hausnotruf...**

**Zulassung bei
allen Krankenkassen**

**wenn Pflege,
dann Caritas**



**ambulante
caritas pflegedienste
hamm**

Besuchen Sie uns in unseren Sozialstationen:

Montag – Donnerstag von 9.00 – 15.00 Uhr
Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr

◦ **Sozialstation Brüderstraße 33**
59065 Hamm
Tel.: 02381 – 92 66 80
Fax: 02381 – 92 66 82
info@kirch-amb-pflege-hamm.de

◦ **Sozialstation Karlsplatz 2**
59065 Hamm
Tel.: 02381 – 30 62 10
Fax: 02381 – 30 62 12
info@mobile-pflege-hamm.de



Lichtblick

Ambulante Pflege

Inh. Monika Beiske
Ostenallee 27, 59063 Hamm
Tel. 0 23 81 / 5 44 43 10
www.lichtblick-ambulante-pflege.de

MALERBETRIEB
THIEL
I N H A B E R
WOLFGANG BECKER

Verglasungen

Fußbodenverlegung

Ausführung sämtlicher
Maler- und Lackierarbeiten

Wärmedämmung

Fassadenanstriche

Wir renovieren auch
Ihre Seniorenwohnung
fachgerecht

Goldmersch 17 · 59065 Hamm
Fon: 0 23 81 / 48 89 91
Fax: 0 23 81 / 48 89 92
Handy: 01 72 / 2 33 87 51

Häusliche Pflege

Häusliche Krankenpflege -
Von allen Kassen
zugelassen!

APO CARE
Häusliche Kranken-
pflege e.V.

An der Barbaraklinik I
59073 Hamm
Telefon 0 23 81 / 30 80 80
Telefax 0 23 81 / 30 80 00
Internet: www.apocare-hamm.de
E-Mail: info@apocare-hamm.de

24 h -
Wir sind immer
für Sie da!

Info -
zum Nulltarif
08 00 / 0 85 61 85

SENIORENHAUS SOPHIA

LÜTTKE HOLZ 26 | 59192 BERGKAMEN

- Qualifiziertes Personal
- Aktivierende Pflege
- Einzelzimmer inkl. Bad
- Pflege und Betreuung nach Qualitätsstandards
- Freizeit- & Betreuungsangebote
- Offen für Gemeinde und Vereine

* zertifiziert nach:



DIN EN ISO 9001
Zertifikat Nr. 71 100

Comunita 
SENIORENHAUS SOPHIA



COMUNITA SENIORENHÄUSER

- SENIORENHAUS LUCIA * | Dortmund-Wickede
- SENIORENHAUS SOPHIA | Bergkamen
- SENIORENHAUS VINZENZ * | Dortmund-Dorstfeld
- SENIORENHAUS ZEPPELINSTRASSE * | Dortmund-Huckarde

ERSTKONTAKT:

Dirk Hoppe
Telefon: + 49 (0)231-17698-401
Telefax: + 49 (0)231-2178976
dh@comunplus.de

Comunita Seniorenhäuser
Wickeder Hellweg 93 | 44319 Dortmund

Telefon: + 49 (0)231 82976-0
Telefax: + 49 (0)231 82976-444

E-Mail: info@comunita-sh.de
www.comunita-seniorenhaeuser.de

Wäre ich Musik



Ich sprudelte im Wiesengrund
als Bach,
nebst sommers abendlichem
Grillenzirpen.
Bezauberte mit süßem, klarem
Tschirpen
und machte als Gewitter reich-
lich Krach.

Dann grollte ich und ließ die
Erde beben,
um nachher regentropfengleich
zu klingen.
Ich wär' das Rauschen weiter
Adlersschwingen,
das Wispern kleiner, feiner
Spinnenweben.

Das Knistern in der Erde, wenn
die ersten
beschwingten Reiser aus dem
Boden schauen
und schneebedeckte Acker-
furchen tauen.

Das Krachen, wenn gewitters
Tannen bersten.
Wenn Blätter wachsen wäre
ich ihr Summen –
Mein Lied würd', Gott zu Ehren,
nie verstummen.



Bleibe nicht am Boden haften,
frisch gewagt und frisch heraus!
Kopf und Arm mit heit'ren
Kräften,
überall sind sie zu Haus.
Wo wir uns der Sonne freuen,
sind wir jede Sorge los. Dass
wir uns in ihr zerstreuen, darum
ist die Welt so groß.

Johann Wolfgang von Goethe
(1749 - 1832)

Ihr Team der WIVO
Telefon (0 23 81) 56 - 21



WIVO – die No. 1 in Hamm!

*Die WIVO bringt's –
täglich frisch auf den Tisch.*

- Mittagstisch
- preiswert und einfach lecker
- ausgewogen kombiniert
- auch Sonder- und Diätkost

**WIVO Wirtschafts- und
Versorgungsdienst GmbH**

Werler Str. 110
59063 Hamm
wivo@evkhamm.de
www.wivo-hamm.de

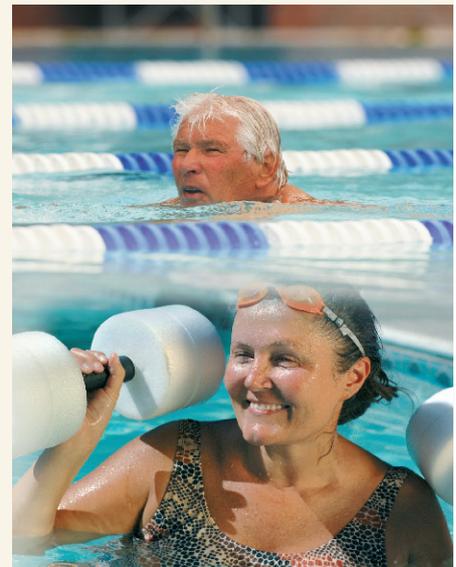
„Essen auf Rädern“

Natürlich genießen.



Gesund und fit in den Frühling.

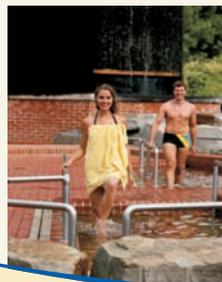
Egal, ob beim sportlichen
Bahnenziehen, bei einer
flotten Einheit Sologymnastik
oder beim Entspannen an
einer unserer Schwall- oder
Nackenduschen, dem
Wasserfall, oder der
Massageliege - in unserer
6%igen Sole bei 32° C macht
fit halten Spaß.



Außerdem erwartet Sie:

- Kneippanlage
- Strandkörbe
- Saline
- Strandbereich

Runden Sie ihren Besuch im
Natur-Solebad Werne mit
einem leckeren, frischen
Essen im Cafe Sole -
Restaurant - Bistro ab.



Öffnungszeiten Solebad:

| | |
|------------------|-------------|
| Mo | 14 - 21 Uhr |
| Di - Fr | 6 - 20 Uhr |
| Sa, So, Feiertag | 7 - 20 Uhr |

Öffnungszeiten Sauna:

| | |
|--------------------------|-------------|
| Mo (Damensauna), Di - Do | 10 - 22 Uhr |
| Fr, Sa | 10 - 24 Uhr |
| So, Feiertag | 10 - 20 Uhr |

Natursolebad Werne GmbH

Am Hagen 2 • 59368 Werne
Tel. 02389 / 9892-0 • www.solebad-werne.de



Arbeiterwohlfahrt in Hamm
Unterbezirk Hamm-Warendorf

Soziale Dienste und Angebote
für alte und kranke Menschen

Ambulante Pflege – Hilfe kommt zu Ihnen nach Hause

Sozialstation und Mobiler Sozialer Dienst
59065 Hamm, Antonistraße 22
☎ (0 23 81) 970 607

Seniorenwohnungen

Innenstadt: Ostenwall, Antonistraße, Westberger Weg
Bockum-Hövel: Berliner Straße, Rhynern: Alte Salzstraße
Auskunft: Mo – Fr von 08:30 – 12:00 Uhr
☎ (0 23 81) 148-32

Med. DR. (TR) M. E. BALIK

Facharzt für Orthopädie

- *Chirotherapie - Sportmedizin*
- *Physikalische Therapie*
- *Naturheilverfahren*
- *Akupunktur*
- *Stoßwellentherapie*
- *spez. Arthrosetherapie*
- *Osteoporosebehandlung*

Ostenallee 20 · 59063 Hamm

Telefon: 0 23 81 / 1 21 11

**LOURDES 2010
WALLFAHRT**



Geistliche Begleitung:
Weibischof M. König, Paderborn

Flugreise 10.-15.10.2010
von Dortmund

Busreise 09.-16.10.2010
Herbstferien in NRW!

Flugreise
Hotel ab 698,-

Flugreise
Kranke 690,-
mit mediz. Betreuung

Busreise
Hotel ab 598,-

Infos & Anmeldung: Lourdesverein Westfalen e.V.
Am Gerkenstein 5, 59955 Winterberg - Neuastenberg
Tel. 02981/8910, www.lourdesverein-westfalen.de

Jugendwallfahrt 300,-
Extra Programm!

**GENUSS WANDERTAGE
IM AKZENT HOTEL VENUE**



199,00 € p. P.

**...ERLEBEN SIE DIE HERR-
LICHE UPLÄNDER BERGWELT**

- ❖ 3 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Vital-Ecke, frisch gemahlene Getreidesorten und hausgemachten Brotaufstrichen
- ❖ tgl. ein genussvolles Abendessen (gerne auch vegetarisch u. glutenfrei)
- ❖ 2 Lunchpakete für Ihre Wandertouren
- ❖ Sesselbahnticket inklusive Turmbesichtigung
- ❖ Wanderkarte / Wandervorschläge
- ❖ Nutzung der Saunalandschaft im kuscheligen Bademantel

Gültig bis zum 20.12.2010, Anreise täglich (ausgenommen Feiertage, Events, September/Oktober Wochenenden)

Akzent Hotel Venue - Willingen

Tel: 05632/40000
Fax: 05632/40 0045
www.venuehotel.de
info@venuehotel.de



Seniorenresidenz Am Kurpark



- ResidenzWohnen inklusive Servicepaket
- PflegeWohnen nach SGB XI
- Kurzzeitpflege
- Vertragspartner aller Pflegekassen
- Restaurant / Cafe

Ostenallee 84 · 59071 Hamm · Tel.: 0 23 81 / 90 55-0
www.seniorenresidenz-amkurpark.de

NEU: Sole-Gymnastik jetzt auch Abends



Wir haben unsere Solezeiten für Sie noch einmal erweitert!

Neben der täglichen Gymnastik (montags - freitags immer um 9, 10 und um 11 Uhr) bieten wir jetzt auch zwei Abend-Gymnastiken im 33°C warmen Außensolebecken an.

Und zwar ab sofort immer montags & mittwochs ab 19 Uhr!

Gradierwerksgymnastik - inhalieren & ab in die Sole!



Donnerstags bieten wir eine Kombi aus Inhalation, Chi Gong und anschließender Sole-Gymnastik an. Los geht die Wanderung zum Gradierwerk im Kurpark um 8 Uhr vom Maximare. Dort angekommen, stellt die Übungsleiterin Elemente aus Chi Gong, Yoga und Inhalation vor. Gegen 9 Uhr liegen Sie bereits wieder in unserer gesunden Natursole. Die Teilnahme an der Gradierwerk-Wanderung ist kostenlos.

Maximare-Kurse jetzt mit Qualitätssiegel!

Neu aufgestellt ist unser Kursprogramm! Ab sofort werden Kurse mit Qualitätssiegel für präventive und gesundheitsfördernde Bewegungskonzepte angeboten (Siegel des DOSB – Dt. Olympischer Sportbund). Dazu gehören die Kurse Aquajogging, Aquafitness sowie Wasserkids. Wichtig: die meisten Krankenkassen unterstützen diese Kurse – fragen Sie bei Ihrer Kasse nach. Ganz Neu im Kursangebot: Aqua-Jumping-Kurse! Das Motto hierbei: schwingen, springen und laufen auf Unterwassertrampolinen.

Mehr Infos zum Kurs-Angebot im Maximare finden Sie hier: www.maximare.com



Das Gesundheitsamt informiert: Heilpflanzen - Arzneimittel besonderer Art

Sind Heilpflanzen noch zeitgemäß? Ohne Frage gehört die Einnahme von Heilpflanzen und Heilkräutern in Form eines Teeaufgusses zu den ältesten Methoden der Medizin. Aber auch die moderne Heilkunde ist ohne Heilpflanzen nicht denkbar.

Die Behandlung von Befindlichkeitsstörungen mit Arzneipflanzen und daraus hergestellten Arzneimitteln nimmt in unserer modernen Medizin nach wie vor einen wichtigen Platz ein. Zahlreiche Arzneimittel enthalten Wirkstoffe aus dem Pflanzenreich. Die Forschung hat sich seit längerer Zeit mit pflanzlichen Arzneistoffen beschäftigt und konnte gerade diese Wirkung exakt bestätigen. Viele hochwirksame Medikamente werden tatsächlich auch heute noch aus Pflanzenextrakten gewonnen.

Auch Tees aus Heilpflanzen sind keineswegs veraltet; sie sind wirksame Arzneimittel, die tausendfach erprobt wurden, und deren Wirksamkeit heute durch wissenschaftliche Studien belegt werden kann. Die hierin enthaltenen Wirkstoffe sind Stoffwechselprodukte, die innerhalb der Pflanze gespeichert wurden.

Nicht alle Inhaltsstoffe sind von arzneilichem Wert. In jeder Pflanze sind Wirkstoffe wie auch weitere Stoffe, die arzneilich nicht von Bedeutung sind, vorhanden. Dies ist sicher eine Besonderheit der pflanz-



lichen Arzneimittel, denn die unterschiedlichen Inhaltsstoffe bestimmen die Intensität der Wirksamkeit mit. Sie wirken hemmend oder auch fördernd bei der Aufnahme der Wirkstoffe in den Organismus.

Sehr selten enthalten Pflanzen nur einen einzigen pharmakologisch (das heißt arzneilich) wirksamen Stoff. Fast immer sind es mehrere, von denen einer im Vordergrund steht und den arzneilichen Einsatz der Pflanzen bestimmt. Unabhängig davon beeinflussen auch die Nebenwirkstoffe die Wirkung der Pflanzen allgemein. Das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe verleiht der Pflanze ihre charakteristische Wirkung.

Da liegt die Versuchung nahe, die Pflanzen doch selber zu suchen und die Kamille vom Wegesrand zur Teeherstellung zu nutzen. Doch Vorsicht, dies kann gerade gefährlich werden,

denn es gibt viele ähnlich aussehende Pflanzen, die schädliche Inhaltsstoffe enthalten können oder den Wirkstoff nicht oder in einer geringen Konzentration enthalten. Man sollte immer und ausschließlich auf Ausgangsmaterial zurückgreifen, dessen Qualität streng kontrolliert wird, um einen optimalen Wirkstoffgehalt sicherzustellen. Auch giftige Verfälschungen oder Rückstände schädlicher Umweltchemikalien werden hierdurch ausgeschlossen.

Die Apothekerkammer Westfalen Lippe warnt vor angeblichen Heil- und Kräutertees aus dubiosen Quellen, die zum Teil lebensgefährliche Inhaltsstoffe enthalten. Auch einheimische Kräuter wie Beinwell, Huflattich, Pestwurz und Jakobskreuzkraut enthalten Stoffe, die im Körper schwere Leberschäden verursachen können.

Die in den Apotheken vertriebenen Arzneitees müssen hingegen die im Europäischen Arzneibuch definierten Qualitätsmerkmale erfüllen, enthalten einen bestimmten Gehalt an Arzneistoffen und sind geprüft. Die Entscheidung, welches Arzneimittel – und dies gilt auch für Kräutertees - einzusetzen ist, sollte auf jeden Fall mit dem Fachmann, also dem Apotheker oder Arzt, besprochen werden.



Jeder weiß, pflanzlich ist nicht gleichbedeutend mit harmlos. Deshalb sind Arzneitees auch keine Dauergetränke, sondern sie sind gezielt und nicht länger als ca. vier Wochen einzusetzen. In den meisten Fällen sollten die Tees mit frisch abgekochtem Wasser aufgegossen werden; dies löst viele Inhaltsstoffe und tötet die noch eventuell anhaftenden Keime. Auch bei Heilkräutern gilt somit der allgemein bekannte Satz: Zur richtigen Zubereitung, empfohlener Dosierung, wie auch zu den Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ihren Arzt und Apotheker!

Dr. Ute Stapel



**Dienstleistung
rund um Haus
und Garten**

Wichtel-Agentur

NEU: Internet für Senioren

Sie haben Fragen zum Internet und möchten Hilfe beim Versenden von E-Mails?

Wir kommen zu Ihnen nach Hause und zeigen Ihnen vor Ort die ersten Schritte ins Internet oder erledigen für Sie Schreivarbeiten etc.

Die

Wichtel-Agentur Hamm

ist ein Unternehmen für haushaltsnahe Dienstleistungen rund um **Haus und Garten**.

Neben alltäglichen **Haushalts- und Reinigungsarbeiten** werden die Wichtel gerne für **Seniorenbetreuung** in Anspruch genommen.

Die **Seniorenhilfe** der Wichtel-Agentur umfasst die Verrichtung vieler Hausarbeiten, die Erledigung von Einkäufen aber auch die Begleitung bei Arzt- oder Behördengängen. Selbstverständlich können diese Dienste auch stundenweise in Anspruch genommen werden, beispielsweise zur **Entlastung der Angehörigen**.

Für alle „Kleinigkeiten“ rund um Haus und Garten steht Ihnen unser **Hausmeisterdienst** zur Verfügung. Hierzu gehört z. B. die **Entsorgung Ihrer Grünabfälle** oder **Hilfe im Garten**.

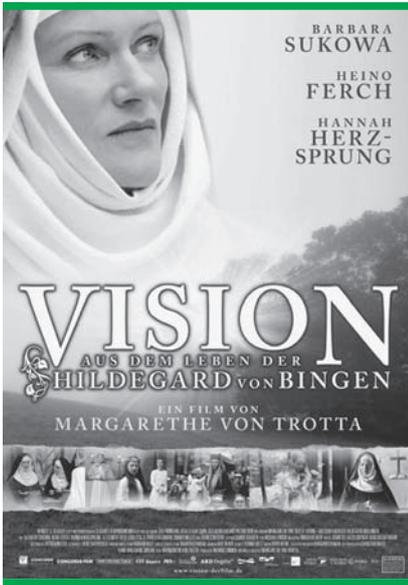


Die Mitarbeiter der Wichtel-Agentur **entlasten auf vielfältige Weise**, dafür sind sie Tag für Tag im Einsatz.

Telefon: 0 23 85 - 94 06 81

Frau Cofalka - Wichtel-Agentur Hamm

Kino für Senioren



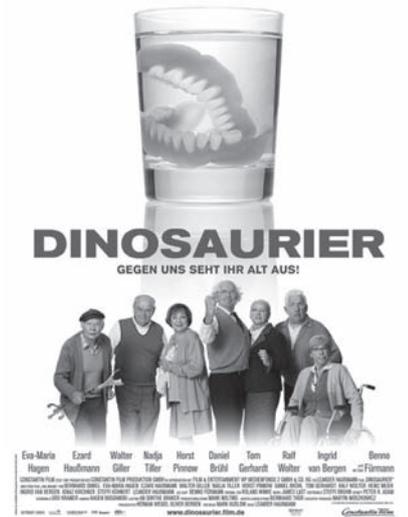
Sonntag, 11. April
Vision - Aus dem Leben der Hildegard von Bingen

Als Achtjährige kommt die aus einer adeligen Familie stammende Hildegard ins Benediktinerkloster Disibodenberg. Dort wächst sie unter der Obhut Jutta von Sponheims auf, die sie u.a. Heilkunde lehrt und auch ihre musikalische Begabung fördert. Als Hildegard als Erwachsene gesteht, Visionen von Gott zu haben, sind die Kirchenoberen entsetzt, betrachten sie als Ketzerin. Doch Hildegard lässt sich nicht beirren. Sie setzt u.a den Bau des Frauenklosters Rupertsberg durch.

Sonntag, 13. Juni
Wenn Liebe so einfach wäre

Jane Adler, Mutter dreier erwachsener Kinder und Eigentümerin einer erfolgreichen Bäckerei, pflegt nach rund einem Jahrzehnt der Trennung mit ihrem Ex-Mann Jack eine freundschaftliche Beziehung.

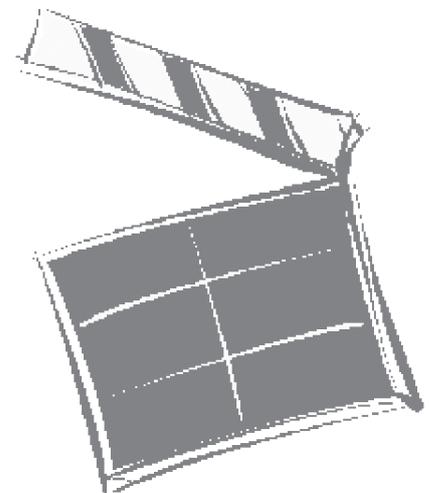
Er, erfolgreicher Anwalt, hat inzwischen eine viel jüngere Frau geheiratet, die ein Kind von ihm will. Da landen die beiden nach einem feuchtfröhlichen Abend wieder miteinander im Bett. Plötzlich ist Jane die „andere Frau“. Erschwert wird die heikle Situation durch den liebenswerten Architekten Adam, der ihr gerade den Hof macht.



Sonntag, 02. Mai
Dinosaurier - Gegen uns seht ihr alt aus!

Der mit allen Wassern gewaschene, wenn auch hochbetagte Filou Johann Schneider verliebt sich Hals über Kopf in Lena, die Neue im Seniorenheim. So ist es auch nicht ganz uneigennützig, als er der scheuen Zimmernachbarin seine Hilfe anbietet, als er erfährt, dass der fiese Bankmensch Hardmann Lena um ihre Bleibe gebracht hat. Gemeinsam mit einigen gewieften Altersgenossen gelingt es Schneider tatsächlich, Hardmann und Konsorten mit einem ausgeklügelten Plan zu täuschen und das verlorene Geld dutzendfach zurückzugewinnen.

Eine gelungene Annäherung an einen großen Menschen dieses Jahrhunderts.



Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

- | | | |
|------------|--|---|
| 11.04.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 14.30 Uhr, Kino für Senioren, CinemaxX, Chattanoogaaplatz (Titel entnehmen Sie bitte der Tagespresse) Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr Einlass erst ab 13.00 Uhr VVK ab 01.04.2010 beim WA Gebühr: 4,75 € (einschl. Kaffeegedeck) |
| 18.04.2010 | Kulturrevier Radbod und Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen |
| 15.04.2010 | Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration | 15.00 Uhr, Treffpunkt „Skat“ Westenschützenhof, Gebühr: 2,00 € (kein Kartenverkauf) |
| 21.04.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare (bis zu 3 Std. Aufenthalt im Maximare möglich) Vorverkauf ab 09.04.2010 beim Verkehrsverein Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl) |
| 02.05.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 14.30 Uhr, Kino für Senioren, CinemaxX, Chattanoogaaplatz (Titel entnehmen Sie bitte der Tagespresse) Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr Einlass erst ab 13.00 Uhr Vorverkauf ab 22.04.2010 beim WA Gebühr: 4,75 € (einschl. Kaffeegedeck) |
| 16.05.2010 | Kulturrevier Radbod und Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen |
| 19.05.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare (bis zu 3 Std. Aufenthalt im Maximare möglich) Vorverkauf ab 07.05.2010 beim Verkehrsverein Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl) |
| 06.06.2010 | Kulturrevier Radbod und Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen |
| 13.06.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 14.30 Uhr, Kino für Senioren, CinemaxX, Chattanoogaaplatz (Titel entnehmen Sie bitte der Tagespresse) Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr Einlass erst ab 13.00 Uhr Vorverkauf ab 02.06.2010 beim WA Gebühr: 4,75 € (einschl. Kaffeegedeck) |
| 16.06.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe | 9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare (bis zu 3 Std. Aufenthalt im Maximare möglich) Vorverkauf ab 04.06.2010 beim Verkehrsverein Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl) |
| 20.06.2010 | Kulturrevier Radbod und Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen |

Stadtbezirk Hamm-Mitte

- | | | |
|------------|---|--|
| 04.04.2010 | Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1 | 15.00 Uhr, Seniorencafé: Diavortrag von und mit Herrn Grote |
|------------|---|--|

| | | |
|------------------------|---|---|
| 06.04.2010 | „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm | 9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt weiterhin jeweils dienstags |
| 06.04.2010 | „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm | 14.00 Uhr, Klub Edelweiß weiterhin jeden Dienstag |
| 12.04.2010 | AK „Offene Seniorenarbeit im Hammer Süden“ | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Gemeindezentrum Liebfrauen, Liebfrauenweg 6 Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 12.04.2010 | „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm | 15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat |
| 12.04.2010 | Tanzkreis der kfd Liebfrauen | 15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Bergmann Gemeindezentrum Liebfrauen (weiterhin 14tägig) |
| 12.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Mitte | Wandertreff (weiterhin: 26.04., 10.05. und 21.06.2010) (Informationen siehe Tagespresse) |
| 12.04.2010 | „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm | 19.00 Uhr, Doppelkopf weiterhin jeden 2. Montag im Monat |
| 14.04.2010 | „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm | 15.00 Uhr, Seniorencafe weiterhin 14tägig mittwochs |
| 15.04.2010 | „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm | 19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete weiterhin immer am 15. eines jeden Monats |
| 19.04.2010 | VdK - OV Süden / Mitte | 15.00 Uhr, Frühlings-Veranstaltung, Zunftstuben, Oststr. 53 (Für das leibliche Wohl ist gesorgt) |
| 21.04.2010 | Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1 | 15.00 Uhr, Seniorencafé: Musikalischer Nachmittag mit dem Gesangsverein Berge |
| 22.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Mitte | 14.30 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Lippmann am Boll weiterhin jeden 4. Donnerstag im Monat |
| 26.04.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe / AWO | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück AWO, Bürgerkeller, Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 02.05.2010 | Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1 | 15.00 Uhr, Seniorencafé mit frischen Waffeln Weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat |
| 03.05.2010 | AK „Offene Seniorenarbeit im Hammer Süden“ | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Gemeindezentrum Liebfrauen, Liebfrauenweg 6 Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 05.05.2010 | Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1 | 16.30 Uhr, Seniorencafé: Maisingern mit dem Ehepaar Keßler |
| 08.05.2010 | „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm | 9.00 Uhr, Muttertagsfrühstück |
| 12.05.2010 | VdK - OV Süden / Mitte | 11.00 Uhr, Frühlingsfahrt nach Schloss Erwitte und Bad Westernkotten, Abfahrt ab Liebfrauenkirche |
| 12.05.2010 | Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1 | 15.00 Uhr, Seniorencafé: Musikalischer Nachmittag mit der Flötengruppe der Musikschule Hamm, Leitung: Frau Wogesin |
| 26.05.2010 | Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1 | 15.00 Uhr, Seniorencafé: Diavortrag von und mit Herrn Grote weiterhin jeden 4. Mittwoch im Monat |
| 29.05. – 08.06.2010 | Sozialverband Deutschland OV Mitte | Mehrtagefahrt nach Rengshausen im Knüllwald |
| 31.05.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe / AWO | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück AWO, Bürgerkeller, Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 05.06.2010 | „Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm | 9.00 Uhr, Spanisches Frühstück |

| | | |
|------------|---|---|
| 07.06.2010 | AK „Offene Seniorenarbeit im Hammer Süden“ | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Gemeindezentrum Liebfrauen, Liebfrauenweg 6 Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 09.06.2010 | Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1 | 15.00 Uhr, Seniorencafé: Musikalischer Nachmittag mit Herrn Röttger und seinem Schifferklavier |
| 21.06.2010 | VdK - OV Süden / Mitte | 15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag mit Gedächtnistraining, Zunftstuben, Oststr. 53 |
| 28.06.2010 | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe / AWO | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück AWO, Bürgerkeller, Kostenbeitrag: 3,00 € |

Stadtbezirk Hamm-Rhynern

| | | |
|------------|---|---|
| 01.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Rhynern | 15.00 Uhr, 15 Jahre Frauenkreis Ev. Gemeindehaus |
| 01.04.2010 | AWO-Westtünen | 15.00 Uhr, Oster- und Frühlingsfest, Schützenhalle Westtünen, Clubraum |
| 06.04.2010 | Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern | 14.30 Uhr, hl. Messe; anschließend im Pfarrheim: Willkommen zum Bingospiele, Leitung: Margret Rütter |
| 06.04.2010 | AWO-Westtünen | 15.00 Uhr, Spielnachmittag, Schützenhalle Westtünen, Clubraum, weiterhin jeden Dienstag |
| 07.04.2010 | Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus | 15.00 Uhr, Eine Reise nach Straßburg, Colmar durchs Elsass Referent: Hermann Aßhoff |
| 07.04.2010 | AWO-Westtünen | 15.00 Uhr, Skatnachmittag, Schützenhalle Westtünen, Clubraum weiterhin jeden Mittwoch |
| 08.04.2010 | AWO-Westtünen | 15.00 Uhr, Kaffee trinken, Schützenhalle Westtünen, Clubraum - weiterhin jeden Donnerstag; jeden 4. Donnerstag im Monat mit Bingo |
| 10.04.2010 | Ev. Kirchengemeinde Westtünen | 15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café Ev. Gemeindehaus, Diatr.-Bonhoeffer-Str. 5 Ansprechpartner: Eheleute Fromm, Tel.: 0 23 85 / 83 86 |
| 12.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünen | 15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus weiterhin jeden 2. Montag im Monat |
| 13.04.2010 | Stadt Hamm-Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe und die Kirchengemeinden Westtünen | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Westtünen Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1 Unkostenbeitrag: 3,00 € |
| 13.04.2010 | KAB / ARG St. Westtünen Pfarrheim | 14.30 Uhr, Trauerseminar Referent: Dirk Räßber |
| 15.04.2010 | KAB / ARG St. Elisabeth Berge Pfarrheim | 15.00 Uhr, BIER – ein Helles bitte, alles über Bier Referent: Heribert Schulte |
| 16.04.2010 | AWO-Westtünen | 9.00 Uhr, Frühstück, Schützenhalle Westtünen, Clubraum (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat) |
| 20.04.2010 | AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Reginenhauses, St. Reginenplatz 9, Beitrag: 3,50 € |
| 21.04.2010 | Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus | 15.00 Uhr, Spielnachmittag mit eigenen Spielen Leitung: Ingrid Stadali |
| 04.05.2010 | Stadt Hamm-Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe und die Kirchengemeinden Westtünen | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Westtünen, Ev. Gemeindehaus, Diatr.-Bonhoeffer-Str. Unkostenbeitrag: 3,00 € |
| 04.05.2010 | Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern | 14.30 Uhr, Ausflug nach Wambeln, Abfahrt ab Pfarrheim |

| | | |
|------------|---|---|
| 05.05.2010 | Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus | 15.00 Uhr, Südafrika – Glanz und Elend am südlichen Ende des Kontinents Referent: Georg Hennecke |
| 06.05.2010 | Sozialverband Deutschland OV Rhynern | 15.00 Uhr, Muttertagsfeier, Ev. Gemeindehaus |
| 08.05.2010 | Ev. Kirchengemeinde Westtünen | 15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café Ev. Gemeindehaus, Dietr.-Bonhoeffer-Str. 5 Ansprechpartner: Eheleute Fromm, Tel.: 0 23 85 / 83 86 |
| 11.05.2010 | KAB / ARG St. Westtünen Pfarrheim | 12.30 Uhr, Seminar in Dahlheim Leitung: Hermann Aßhoff |
| 18.05.2010 | AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Stadtbezirk Cafeteria Reginenhaus, St. Reginenplatz 9, Unkostenbeitrag: 3,50 € |
| 19.05.2010 | Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus | 15.00 Uhr, Bingo Leitung: Felicitas Decker |
| 20.05.2010 | KAB / ARG St. Elisabeth Berge Pfarrheim | 15.00 Uhr, Die deutsche Märchenstraße Referentin: E. Keßler |
| 01.06.2010 | Stadt Hamm-Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe und die Kirchengemeinden Westtünen | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Westtünen Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1, Unkostenbeitrag: 3,00 € |
| 02.06.2010 | Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus | Tagesfahrt Leitung: Ingrid Stadali |
| 06.06.2010 | Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünen | Halbtagsfahrt |
| 08.06.2010 | Sozialverband Deutschland OV Osterflerich | Grill-Ausflug Osterflerich |
| 08.06.2010 | KAB / ARG St. Westtünen Pfarrheim | 14.30 Uhr, Die sieben Weltwunder Referent: Hans Duwentester |
| 12.06.2010 | Ev. Kirchengemeinde Westtünen | 15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café Ev. Gemeindehaus, Dietr.-Bonhoeffer-Str. 5 Ansprechpartner: Eheleute Fromm, Tel.: 0 23 85 / 83 86 |
| 15.06.2010 | AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Stadtbezirk Cafeteria Reginenhaus, St. Reginenplatz 9 Unkostenbeitrag: 3,50 € |
| 15.06.2010 | Sozialverband Deutschland OV Rhynern | 9.00 Uhr, Tagesfahrt nach Bad Wildungen, Edersee und Schloss Waldeck |
| 16.06.2010 | KAB / ARG St. Elisabeth Berge Pfarrheim | Tag der ARG in Möhnese-Günne |
| 16.06.2010 | Seniorenkreis Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus | 15.00 Uhr, Sommerfest mit Waffeln und Grillen Leitung: Ingrid Stadali |
| 17.06.2010 | KAB / ARG St. Elisabeth Berge Pfarrheim | 15.00 Uhr, Usedom mit seinen Seebädern Referent: Heribert Schulte |

Stadtbezirk Hamm-Uentrop

| | | |
|------------|---|---|
| 01.04.2010 | AK „Ökum. Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontaktperson: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71 |
| 01.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Ostwennemar | 18.00 Uhr, Essen, Gaststätte „Prünste“ weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat |

| | | |
|------------|---|--|
| 06.04.2010 | DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88 | 15.00 Uhr, Osterkaffeetrinken Herr Goodrige |
| 07.04.2010 | Perthes-Haus, L.-Teleky-Str. 8 | 14.00 Uhr, Mittwochscafé (weiterhin 14tägig mittwochs) |
| 08.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Ostwennemar | 15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünste weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat |
| 12.04.2010 | Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar - „Herbstblüte“- | 9.00 Uhr, Frühstück |
| 12.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Werries | 15.00 Uhr, Frauengruppe Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174 weiterhin jeden 2. Montag im Monat |
| 13.04.2010 | AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe-Wirbelsäule, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94 |
| 13.04.2010 | AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94 |
| 14.04.2010 | ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6 | 15.00 Uhr, Pastoralverbände – Krise oder Chance Referent: Vikar Stephan Mockenhaupt |
| 14.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Uentrop | 15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte „Zum Goldenen Anker“, weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat |
| 14.04.2010 | VdK OV Hamm-Osten | 15.00 Uhr, Dienstagsgruppe, Thema: Sichere Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174 |
| 15.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Werries | 15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174 |
| 19.04.2010 | Seniorenkreis der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries | 15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein weiterhin jeden 3. Montag im Monat |
| 20.04.2010 | AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe-Wirbelsäule Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94 |
| 20.04.2010 | AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94 |
| 21.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Uentrop | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weiterhin: 28.04.u. 05.05.) |
| 22.04.2010 | AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“ | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str., Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13 und T. Blumer, Altenhilfe, Tel.: 17 67 29, Beitrag: 3,00 € |
| 22.04.2010 | Pfarrcaritas St. Georg | 15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken, danach: Frau Meyer vom Sozialdienst zum Thema Pflege- möglichkeiten der Caritas |
| 26.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Werries | 18.30 Uhr, Spielabend Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174 |
| 27.04.2010 | AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe-Wirbelsäule Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94 |
| 27.04.2010 | AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94 |
| 28.04.2010 | St. Bonifatius Hamm-Werries - Jungseniorinnen und Jungsenioren - | Führung: Frau Roppertz, Heimatverein Heessen, anschl. gemeinsames Kaffeetrinken oder Abendessen Treffpunkt: 13.15 Uhr, Kirchplatz St. Bonifatius Abfahrt 13.30 Uhr, Fahrt mit eigenen PKW's |

| | | |
|------------|---|---|
| 29.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Uentrop | 15.00 Uhr, Spielnachmittag Gaststätte „Zum Goldenen Anker“ |
| 03.05.2010 | Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwhenmar - „Herbstblüte“ - | 14.30 Uhr, Kaffeetrinken |
| 04.05.2010 | AWO Ostwhenmar Sportzentrum Birkenfeld | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe- Wirbelsäule Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94 |
| 04.05.2010 | AWO Ostwhenmar Sportzentrum Birkenfeld | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94 |
| 06.05.2010 | AK „Ökum. Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg, Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71 |
| 06.05.2010 | DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88 | 15.00 Uhr, Bunter Nachmittag Herr Maglanic |
| 11.05.2010 | AWO Ostwhenmar Sportzentrum Birkenfeld | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94 |
| 11.05.2010 | AWO Ostwhenmar Sportzentrum Birkenfeld | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94 |
| 11.05.2010 | VdK OV Hamm-Osten Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174 | 15.00 Uhr, Dienstagsgruppe, Der Mai ist gekommen – Brauchtum im Mai, Lieder und Geschichten |
| 12.05.2010 | St. Bonifatius Hamm-Werries - Jungseniorinnen und Jungsenioren - | Wanderung im Naturschutzgebiet „Ahse-Wiesen“, Dauer der Wanderung: ca 2,5 Std., Beginn: 10.00 Uhr anschl. Mittagessen, Treffpunkt: 9.15 Uhr, Kirchplatz St. Bonifatius, Abfahrt 9.30 Uhr (Fahrt mit eigenen PKW´s) |
| 12.05.2010 | ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6 | 15.00 Uhr, Wie vertragen sich Kirche und Politik? Referent: Peter Reinisch |
| 17.05.2010 | Sozialverband Deutschland OV Werries | 18.30 Uhr, Spielabend Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174 |
| 19.05.2010 | Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwhenmar - „Herbstblüte“ - | Caldenhof mit Jürgen Ellinger |
| 19.05.2010 | Sozialverband Deutschland OV Uentrop | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weiterhin: 26.05.u. 02.06.) |
| 27.05.2010 | AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“ | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str., Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13 und T. Blumer, Altenhilfe Tel.: 17 67 29, Beitrag: 3,00 € |
| 27.05.2010 | VdK OV Hamm-Osten | Busausflug |
| 27.05.2010 | Pfarrcaritas St. Georg | 15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken, Maibowle und Maisingen mit Frau Przybylla |
| 27.05.2010 | DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88 | 15.00 Uhr, Erdbeerfest Herr Helm |
| 31.05.2010 | Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwhenmar - „Herbstblüte“ - | 14.30 Uhr, Kaffeetrinken |
| 01.06.2010 | AWO Ostwhenmar Sportzentrum Birkenfeld | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe-Wirbelsäule Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94 weiterhin wöchentlich |
| 01.06.2010 | AWO Ostwhenmar Sportzentrum Birkenfeld | 14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94 weiterhin wöchentlich |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| 08.06.2010 | VdK OV Hamm-Osten | 15.00 Uhr, Dienstagsgruppe, Ferien ohne Koffer – Gesprächsrunde mit einer Betreuerin Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174 |
| 09.06.2010 | ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6 | 15.00 Uhr, Tradition – 150 Jahre Schützenverein Norddinker-Vöckinghausen-Frielinghausen - Rückblick auf das Fest vom 03. – 06.06.2010, Referent: Franz Salthammer |
| 10.06.2010 | AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg, Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71 |
| 14.06.2010 | Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar - „Herbstblüte“ - | 9.00 Uhr, Frühstück Brot – mehr als ein Lebensmittel mit Jürgen Ellinger |
| 16.06.2010 | Sozialverband Deutschland OV Uentrop | 13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weiterhin: 23.06. u. 30.06.) |
| 17.06.2010 | Sozialverband Deutschland OV Werries | 15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174 |
| 18.06.2010 | Sozialverband Deutschland OV Ostwhenemar | Halbtagsfahrt |
| 23.06.2010 | St. Bonifatius Hamm-Werries - Jungseniorinnen und Jungsenioren - | Mit dem Ranger des Naturparks Arnsberger-Wald auf dem Waldbiberpfad in Rüthen, Treffpunkt: 7.45 Uhr, Kirchplatz St. Bonifatius, Abfahrt 8.00 Uhr, Fahrt mit eigenen PKW`s |
| 24.06.2010 | AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“ | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str., Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13 und T. Blumer, Altenhilfe, Tel.: 17 67 29, Beitrag: 3,00 € |
| 24.06.2010 | Pfarrcaritas St. Georg | 15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. Spielenachmittag |
| 26.06. und 27.06.2010 | DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88 | 15.00 Uhr, Sommerfest mit SKAS |
| 28.06.2010 | Sozialverband Deutschland OV Werries | 18.30 Uhr, Spielabend Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174 |
| 30.06.2010 | Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar - „Herbstblüte“ - | 14.30 Uhr, Erdbeerkuchenessen – Einladung im Kleingarten „Grüner Winkel“ |

Stadtbezirk Hamm-Pelkum

| | | |
|------------|---|--|
| 01.04.2010 | AWO-Tagesstätte Große Werlstr. 53 a | 9.00 Uhr, Multi-Kultureller Treff (weiterhin jeden Donnerstag) |
| 01.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Wiescherhöfen | 15.00 Uhr, Frauengruppe, „Bürgerhalle Pelkum“ (weiterhin 13.05. und 03.06.2010) |
| 01.04.2010 | Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus | 16.00 Uhr, Das Osterfest steht vor der Tür |
| 06.04.2010 | AWO-Tagesstätte Große Werlstr. 53 a | 15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein mit Bingo (weiterhin jeden Dienstag) |
| 07.04.2010 | AWO-Tagesstätte Große Werlstr. 53 a | 15.00 Uhr, Kartenspielen (weiterhin jeden Mittwoch) |
| 09.04.2010 | AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a | 15.00 Uhr, Kino |
| 12.04.2010 | Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus | 14.30 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag) |
| 12.04.2010 | AWO-Tagesstätte Große Werlstr. 53 a | 15.00 Uhr, Chor (weiterhin jeden Montag) |

| | | |
|---------------------|--|--|
| 12.04.2010 | AWO Kindergarten, AWO OV Wiescherhöfen und das Amt für Soziale Integration/Altenhilfe | 15.00 Uhr, „Großelternkino: Hodder rettet die Welt“ AWO Tagesstätte, Große Werlstr. 53 a Gebühr: 0,50 € (incl. Popcorn) |
| 14.04.2010 | Seniorenkreis St. Marien, Hamm- Wiescherhöfen, Marienheim | 14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im Marienheim und Modenschau |
| 15.04.2010 | Seniorenarbeit Friedenskirche, Weefelder Str., Gemeindehaus | 10.00 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat) |
| 18.04.2010 | Seniorenkreis Friedenskirche, Weefelder Str., Gemeindehaus | 15.00 Uhr, Gemeindecafé – Austausch und Geselligkeit bei Kaffee, Tee und Kuchen (weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat) |
| 21.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Wiescherhöfen | 9.00 Uhr, Frühstück, „Bürgerhalle Pelkum“ (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat) |
| 21.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Wiescherhöfen | 19.00 Uhr, Stammtisch, „Bürgerhalle Pelkum“ (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat) |
| 24.04.2010 | AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum, Lebenspunkt Pelkum u.das Amt für Soziale Integration, Altenhilfe | Reise durch die Welt (-religionen) Interkultureller Ausflug |
| 27.04.2010 | AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a | 15.00 Uhr, Geburtstagsfeier |
| 28.04.2010 | Seniorenarbeit Friedenskirche, Weefelder Str., Gemeindehaus | 14.30 Uhr, Geburtstagsfeier |
| 04.05.2010 | AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a | 15.00 Uhr, Muttertagsfeier |
| 02. – 08.05.2010 | Sozialverband Deutschland OV Wiescherhöfen | Mehrtagefahrt nach Immenstadt am Bodensee |
| 07.05.2010 | AWO Kindergarten, AWO OV Wiescherhöfen und das Amt für Soziale Integration, Altenhilfe | 15.00 Uhr, „Classik-Kino: Krabat“ AWO Tagesstätte, Große Werlstr. 53 a Gebühr: 0,50 € (incl. Popcorn) |
| 12.05.2010 | Seniorenkreis St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen, Marienheim | 14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im Marienheim und Thema: Muttertag – Mutterliebe im Wandel der Zeit und Gefühle |
| 12.05.2010 | Seniorenarbeit Friedenskirche, Weefelder Str., Gemeindehaus | 14.30 Uhr, Illegale Ausspähung von Daten bei Kredit- und Bankdaten Referent: Herr Kranz |
| 14.05.2010 | AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a | 15.00 Uhr, Kino |
| 15.05.2010 | AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a | Tagesausflug |
| 21.05.2010 | AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum, Lebenspunkt Pelkum und das Amt für Soziale Integration, Altenhilfe | 15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel Lebenspunkt Pelkum, Heinrichstr. 10 Infos u. Karten bei Simone Laqua, Tel.: 17- 67 26 und im Lebenspunkt Pelkum, Gebühr: 3,00 € |
| 25.05.2010 | AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a | 15.00 Uhr, Geburtstagsfeier |
| 26.05.2010 | Seniorenarbeit Friedenskirche, Weefelder Str., Gemeindehaus | 14.30 Uhr, Brot – mehr als ein Lebensmittel - Kulturgeschichte des Brotes, Referent: Jürgen Ellinger |
| 29.05.2010 | Sozialverband Deutschland OV Wiescherhöfen | Tagesfahrt nach Emden zum Matjesmarkt |
| 09.06.2010 | Seniorenarbeit Friedenskirche, Weefelder Str., Gemeindehaus | Ausflug |

| | | |
|------------|--|--|
| 09.06.2010 | Seniorenkreis St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen, Marienheim | 14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im Marienheim und Bingo |
| 11.06.2010 | AWO Kindergarten, AWO OV Wiescherhöfen und das Amt für Soziale Integration, Altenhilfe | 15.00 Uhr, „Großelternkino: Coco der neugierige Affe“ AWO Tagesstätte, Große Werlstr. 53 a Gebühr: 0,50 € (incl. Popcorn) |
| 11.06.2010 | AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a | 15.00 Uhr, Kino |
| 18.06.2010 | AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum, Lebenspunkt Pelkum u. das Amt für Soziale Integration, Altenhilfe | 15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel; Lebenspunkt Pelkum, Heinrichstr. 10; Infos u. Karten bei Simone Laqua, Tel.: 17- 67 26 und im Lebenspunkt Pelkum Gebühr: 3,00 € |
| 23.06.2010 | Seniorenarbeit Friedenskirche, Weefelder Str., Gemeindehaus | 14.30 Uhr, Einüben neuer geistlicher Lieder mit Frau Engermann |
| 29.06.2010 | AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a | 15.00 Uhr, Geburtstagsfeier |

Stadtbezirk Hamm-Herringen

| | | |
|------------|---|--|
| 01.04.2010 | AWO – OV Herringen | 14.00 Uhr, Handarbeitsgruppe (weiterhin jeden Donnerstag) Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 |
| 06.04.2010 | AWO – OV Herringen | 13.30 Uhr, Offener Spielnachmittag (weiterhin jeden Dienstag) Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 |
| 07.04.2010 | Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5 | 14.30 Uhr, Angehörigencafé mit buntem Rahmenprogramm, Cafeteria des Hauses (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat) |
| 11.04.2010 | Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5 | 15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Nostalgie-Radioshow, Frühlingsprogramm |
| 12.04.2010 | AK „Ökum. Seniorenfrühstück Herringen“ / Stadt Hamm, Amt f. Soziale Integration/Altenhilfe | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Cafeteria des Ev. Altenzentrums St. Victor, An den Kirchen 2, Gebühr: 3,00 € |
| 12.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Herringen | 15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, „Alter Bauhof - Kleiner Saal -“ weiterhin jeden Montag |
| 14.04.2010 | Caritaskonferenz Heilig Kreuz Michaelsheim, An den Kirchen 9 a | 15.00 Uhr, Seniorennachmittag mit der Kita Hl Kreuz |
| 15.04.2010 | AWO – OV Herringen/SoVD – OV Herringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 Gebühr: 3,00 € |
| 25.04.2010 | Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2 | 15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr) Alter Bauhof, Großer Saal |
| 28.04.2010 | Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5 | 14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik Cafeteria |
| 03.05.2010 | AK „Ökum. Seniorenfrühstück Herringen“ / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Cafeteria des Caritas-Altenheimes St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 € |
| 04.05.2010 | Sozialverband Deutschland OV Herringen | 15.00 Uhr, Frauengruppe, Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3, weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat |
| 09.05.2010 | Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5 | 14.30 Uhr, Themengottesdienste in der Hauskapelle, anschließend Kaffeetrinken |
| 12.05.2010 | Caritaskonferenz Heilig Kreuz Michaelsheim, An den Kirchen 9 a | 15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Maising |

| | | |
|------------|---|---|
| 19.05.2010 | Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5 | 17.00 Uhr, Krankheitsbild und Behandlung von Demenz Vortrag für Angehörige und Interessierte Referentin: Frau Dr. Schunk, Marienhospital Hamm Anmeldung nicht erforderlich, Veranstaltung kostenfrei |
| 20.05.2010 | AWO – OV Herringen / SoVD OV Herringen / Stadt Hamm, Amt f. Soziale Integration/ Altenhilfe | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 Gebühr: 3,00 € |
| 26.05.2010 | Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5 | 14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik Cafeteria |
| 30.05.2010 | Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2 | 15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr) Alter Bauhof, Großer Saal |
| 30.05.2010 | Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5 | 15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Spielmannszug Herringen |
| 07.06.2010 | AK „Ökum. Seniorenfrühstück Herringen“ / Stadt Hamm, Amt f. Soziale Integration - Altenhilfe | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Cafeteria des Ev. Altenzentrums St. Victor, An den Kirchen 2, Gebühr: 3,00 € |
| 09.06.2010 | Caritaskonferenz Heilig Kreuz Michaelsheim, An den Kirchen 9 a | 15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Spielemittag |
| 17.06.2010 | AWO – OV Herringen / SoVD OV Herringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 Gebühr: 3,00 € |
| 20.06.2010 | Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2 | 15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr) Alter Bauhof, Großer Saal |
| 20.06.2010 | Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5 | 15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, ZDS – Zentralverband der Sozialversicherten / Gemischter Chor |
| 23.06.2010 | Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5 | 14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik Cafeteria |
| 27.06.2010 | Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5 | 10.00 Uhr, Sommerfest |

Stadtteil Hamm-Westen

| | | |
|------------|--|--|
| 07.04.2010 | ARG St. Bonifatius Lange Str. 193 | 15.30 Uhr, Beweglichkeit und Gedächtnistraining beim Sitzen und Tanzen Leitung: Ellen Ewers |
| 08.04.2010 | VdK - OV Westen | 14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO, Bürgerkeller, Osten- wall 40, Kontakt: Edith Hörstmann; Tel. 0 23 81/ 44 36 40 |
| 11.04.2010 | Café St. Jupp Josefsheim, Hamm-Westen | 14.30 Uhr, Café-Treff (weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat) |
| 12.04.2010 | Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen), Josefsheim | 15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“ weiterhin jeden 1. Montag im Monat |
| 12.04.2010 | KAB St. Bonifatius Lange Str. 193 | 15.30 Uhr, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis mit Ellen Ewers), weiterhin wöchentlich montags |
| 15.04.2010 | Stadt Hamm, Am für Soziale Integration/Altenhilfe | 15.00 Uhr, Treffpunkt „Skat“ Westenschützenhof, Gebühr: 2,00 € (kein Kartenverkauf) |
| 16.04.2010 | VdK - OV Westen | 17.00 Uhr, Männertreff, (Kegeln), Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195 (aktuelle Infos siehe Tagespresse) Ansprechpartner: Reinhard Quednam, Tel.: 0 23 81/ 2 83 90 |
| 19.04.2010 | Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen) | 15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Tanzen im Sitzen Josefsheim |

| | | |
|------------|---|---|
| 21.04.2010 | ARG St. Bonifatius Lange Str. 193 | 15.30 Uhr, Gemütliches Beisammensein |
| 22.04.2010 | VdK - OV Westen | 8.00 Uhr, Tagesfahrt nach Oberlütbe zu Oldemeier Infos und Anmeldung bei H. Willebrandt, Tel. 0 23 81/ 5 07 08, (auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen), Abfahrt ab Westenschützenhof, Wilhelmstr. 160 |
| 29.04.2010 | AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“ | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 4, Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 05.05.2010 | ARG St. Bonifatius Lange Str. 193 | 15.30 Uhr, Beweglichkeit und Gedächtnistraining beim Sitzen und Tanzen, Leitung: Ellen Ewers |
| 12.05.2010 | VdK - OV Westen | 14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO, Bürgerkeller, Osten- wall 40, Kontakt: Edith Hörstmann; Tel. 0 23 81/ 44 36 40 |
| 17.05.2010 | Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen) | 15.00 Uhr, Seniorennachmittag: im Pflege- und Wohnheim St. Vinzenz Vorsterhausen |
| 19.05.2010 | ARG St. Bonifatius Lange Str. 193 | 15.30 Uhr, Bingo |
| 21.05.2010 | VdK - OV Westen | 17.00 Uhr, Männertreff, (Kegeln), Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195 (aktuelle Infos s. Tagespresse) Ansprech- partner: Reinhard Quednam, Tel.: 0 23 81 / 2 83 90 |
| 27.05.2010 | VdK - OV Westen | 8.00 Uhr, Tagesfahrt ins Bergische Land, Infos und Anmeldung bei Hilde Willebrandt, Tel. 0 23 81/5 07 08, (auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen), Abfahrt ab Westenschützenhof, Wilhelmstr. 160 |
| 27.05.2010 | AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“ | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18 Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 02.06.2010 | ARG St. Bonifatius Lange Str. 193 | 15.30 Uhr, Geburtstagskaffee |
| 10.06.2010 | VdK - OV Westen | 14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO, Bürgerkeller, Osten- wall 40, Kontakt: Edith Hörstmann; Tel. 023 81/44 36 40 |
| 16.06.2010 | ARG St. Bonifatius Lange Str. 193 | Ausflug |
| 18.06.2010 | VdK - OV Westen | 17.00 Uhr, Männertreff, (Kegeln), Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195 (aktuelle Infos s. Tagespresse) Ansprech- partner: Reinhard Quednam, Tel.: 0 23 81 / 2 83 90 |
| 21.06.2010 | Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen) | 15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Sommerfest Josefsheim |
| 24.06.2010 | AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“ | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Seniorenzentrum St. Bonifatius, Café, Bonifatiusweg 14 Kostenbeitrag: 3,00 € |

Stadtteil Hamm-Norden

| | | |
|------------|---|--|
| 02.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 15.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.) Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90 (weiterhin 14tägig freitags) |
| 06.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 15.00 Uhr, Senioren-Schach-Treff, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40, weiterhin jeden Dienstag |

| | | |
|------------|--|--|
| 07.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04 |
| 07.04.2010 | ZwAR-Holzgruppe Werkraum der Karlschule Westberger Weg | 15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch) |
| 07.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 16.00 Uhr, Kegeln, Kegelbahn des BVH 09, Fahrenheitstr. 2 Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.:6 30 07 |
| 08.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontakt: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33 |
| 08.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren - | 15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz. Kontaktperson: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38 (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat) |
| 12.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 14.00 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33, weiterhin jeden Montag |
| 12.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 15.00 Uhr, Spielegruppe, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40, Kontakt: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33 |
| 12.04.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien, weiterhin jeden 1. Montag im Monat |
| 13.04.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International |
| 21.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04 |
| 23.04.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 16.00 Uhr, Tanzvorführung der TSGHamm – Gezeigt werden Standart- und lateinamerikanische Tänze, Café International |
| 26.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.30 Uhr, Theatergruppe, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße, Ansprechpartnerin: V. Rückert, Telefon: 6 30 07, weitere Termine bitte erfragen |
| 26.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 15.00 Uhr, Spielegruppe, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40, Kontakt: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33 |
| 27.04.2010 | VdK – OV Hamm-Norden | 15.00 Uhr, Klönnachmittag, Pfarrheim Herz Jesu, Karlsplatz |
| 27.04.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International |
| 28.04.2010 | ARG Maria Königin, Sorauer Str. | 15.00 Uhr, Filmnachmittag mit Herrn W. Hoffmann |
| 29.04.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 Kontaktperson: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33 (weiterhin 27.05. und 24.06.2010) |
| 01.05.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 10 Uhr, Maifeier mit der IG BCE und dem Knappenverein Mai- und Arbeitslieder, Café International |
| 05.05.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04 |
| 05.05.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 16.00 Uhr, Kegeln, Kegelbahn des BVH 09, Fahrenheitstr. 2 Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.:6 30 07 |
| 06.05.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontakt: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33 |
| 10.05.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 15.00 Uhr, Spielegruppe, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40, Kontakt: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33 |

| | | |
|------------|--|---|
| 11.05.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International |
| 13.05.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 10.30 Uhr, Vatertagsfrühschoppen Café International |
| 19.05.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04 |
| 25.05.2010 | VdK – OV Hamm-Norden | 15.00 Uhr, Klönnachmittag. mit Vortrag Pfarrheim Herz Jesu, Karlsplatz |
| 25.05.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International |
| 26.05.2010 | ARG Maria Königin, Sorauer Str. | 15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag |
| 02.06.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04 |
| 02.06.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 16.00 Uhr, Kegeln, Kegelbahn des BVH 09, Fahrenheitstr. 2 Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.: 6 30 07 |
| 07.06.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 15.00 Uhr, Spielegruppe, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40, Kontakt: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33 |
| 08.06.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International |
| 09.06.2010 | ARG Maria Königin, Sorauer Str. | 15.00 Uhr, Quiz |
| 10.06.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontakt: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33 |
| 16.06.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04 |
| 21.06.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 15.00 Uhr, Spielegruppe, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 , Kontakt: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33 |
| 22.06.2010 | VdK – OV Hamm-Norden | 15.00 Uhr, Klönnachmittag. Pfarrheim Herz Jesu, Karlsplatz |
| 22.06.2010 | Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 | 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International |
| 23.06.2010 | ARG Maria Königin, Sorauer Str. | 15.00 Uhr, Sommerfest |
| 30.06.2010 | AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ | 16.00 Uhr, Kegeln, Kegelbahn des BVH 09, Fahrenheitstr. 2 Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.: 6 30 07 |

Stadtbezirk Hamm-Bockum-Hövel

| | | |
|------------|---|---|
| 07.04.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Filmvortrag |
| 07.04.2010 | Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. | 9.30. – 11.30 Uhr, Sprechstunde des Amtes f. Soziale Integration/Altenhilfe, Gesprächspartnerin: Karin Berheide, weiterhin jeweils mittwochs |
| 07.04.2010 | Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. | 15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: Karin Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17- 67 34 weiterhin jeweils mittwochs |
| 07.04.2010 | Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. | 15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“ weiterhin jeweils mittwochs bis freitags |
| 07.04.2010 | Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a | 15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten weiterhin jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat |

| | | |
|------------|--|--|
| 12.04.2010 | Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. | 15.00 Uhr, Offenes Singen, Leitung: Michael Seidel und Renate Baran (weiterhin jeden 1. Montag im Monat) |
| 12.04.2010 | Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138 | Live Music Now, Musikalischer Nachmittag mit beschwingter Musik |
| 12.04.2010 | Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel / VHS | 20.00 Uhr, Einbruch in die Wohnung / Gutgläubigkeit Referent: Klaus Piechler, Polizei-Präsidium Hamm, Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-25 |
| 14.04.2010 | Ludgeri-Senioren-Forum und Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 14.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel | 16.00 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Haus Döbbe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat) |
| 15.04.2010 | Kirchengemeinden St. Stephanus/ Christus-König und Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44 Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17- 67 34 Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 15.04.2010 | VdK – OV Bockum-Hövel | 15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. |
| 16.04.2010 | Ludgeristift Hövel Ermelinghofstr. 18 | Ab 10.30 Uhr, Senioren-Modesevice König 15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen |
| 16.04.2010 | Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a | 15.30 Uhr, Frühlingsfest mit der Tanzgruppe der Auferstehungskirche |
| 18.04.2010 | Kulturrevier Radbod und Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen |
| 19.04.2010 | Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138 | 15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri-Stift zu Gast, Cafeteria |
| 21.04.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Frühlingssingen mit Frau Hevické |
| 22.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel | 8.00 Uhr, Tagesfahrt zur Käserei / Molkerei mit Besichtigung, anschl. nach Espelkamp zu USB Maschenmode |
| 25.04.2010 | Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138 | 11.00 – 18.00 Uhr, Tag der offenen Tür |
| 28.04.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Ausflug in die nähere Umgebung (Fahrgemeinschaften) |
| 28.04.2010 | Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a | 15.30 Uhr, Frühlingsfest im Wintergarten mit der Tanzgruppe der Auferstehungskirche |
| 30.04.2010 | Ludgeristift Hövel Ermelinghofstr. 18 | 15.00 Uhr, Tanz in den Mai mit der Trachtengruppe aus Ameke im Treffpunkt |
| 30.04.2010 | Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a | 16.00 Uhr Tanz in den Mai mit der Trachtentanzgruppe Davert-Schlunz |
| 03.05.2010 | Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138 | 15.00 Uhr, Tanz in den Mai, Musik zum Schunkeln und mittanzen mit Brigitte Nillies, Cafeteria |
| 05.05.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschl. Frühstück - Glauben, Vertrauen auch im letzten Lebensabschnitt, Pfarrer Vethacke |
| 06.05.2010 | VdK – OV Bockum-Hövel | 15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. |

| | | |
|------------|---|--|
| 06.05.2010 | Ludgeristift Hövel Ermelinghofstr. 18 | 16.00 Uhr, Bilder und Geschichten aus Bockum-Hövel mit Herrn Lensing im Treffpunkt |
| 10.05.2010 | Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel / VHS | 20.00 Uhr, Versicherungsdschungel – Wer schaut da noch durch? Referent: Udo Knobel, Generalagent der Hamburg- Mannheimer-Versicherung Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-25 |
| 12.05.2010 | Ludgeri-Senioren-Forum und Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 12.05.2010 | Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a | 15.30 Uhr, Mailiedersingen im Wintergarten oder Garten mit Herrn Cier |
| 16.05.2010 | Kulturrevier Radbod und Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen |
| 17.05.2010 | Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138 | 15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri- Stift zu Gast, Cafeteria |
| 19.05.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius | 8.30 Uhr, hl. Messe - Ab 15.00 Uhr Geburtstag für alle – „Torten von allen Sorten“ |
| 20.05.2010 | Kirchengemeinden St. Stephanus/ Christus-König und Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Pfarrheim St. Stephanus, St. Stephanusplatz 3 Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17- 67 34 Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 02.06.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius | 9.00 Uhr, hl. Messe am Schützenheim, anschließend frühstücken wir dort |
| 06.06.2010 | Kulturrevier Radbod und Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen |
| 09.06.2010 | Ludgeri-Senioren-Forum und Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 10.06.2010 | VdK – OV Bockum-Hövel | 15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. |
| 14.06.2010 | Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel / VHS | 20.00 Uhr, Altwerden macht Veränderungen Referent: Dr. med. Frank Quibeldey, Oberarzt für Psychiatrie und Physiotherapie, St. Marien-Hospital Hamm Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-25 |
| 16.06.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Sitzgymnastik mit Frau Lohoff |
| 17.06.2010 | Kirchengemeinden St. Stephanus/ Christus-König und Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44 Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17- 67 34 Kostenbeitrag: 3,00 € |
| 18.06.2010 | Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a | LUDGERI-Sommer Musikalischer Nachmittag mit Sigrid und Erich |
| 20.06.2010 | Kulturrevier Radbod und Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen |
| 21.05.2010 | Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138 | 15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri- Stift zu Gast, Cafeteria |

| | | |
|------------|--|--|
| 23.06.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschl. Frühstück, „So war es einst in Bockum-Hövel“, Referent: Josef Lensing |
| 25.06.2010 | Ludgeristift Hövel Ermelinghofstr. 18 | 15.30 Uhr, LUDGERI-Sommer - Magische Momente und verzauberte Musik mit Paul und Willi Dazert |
| 27.06.2010 | Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138 | LUDGERI-Sommer, Sommerfest mit der ev. Kirchengemeinde unter dem Motto: „Spiel, Spaß und gute Laune“ |
| 30.06.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Zeit zum Klönen |

Stadtbezirk Hamm-Heessen

| | | |
|------------------------|--|---|
| 01.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 9.45 Uhr, Heilige Messe weiterhin jeden Dienstag und Donnerstag |
| 01.04.2010 | Junge Senioren –St. Josef | 17.45 Uhr, Wassergymnastik, Martin-Luther-Schule (weiterhin jeweils donnerstags) |
| 03.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 16.00 Uhr, Osterfeuer |
| 06.04. – 11.04.2010 | ARG St. Stephanus Pfarrheim | Teilnahme am Europaseminar der KAB in Brüssel |
| 06.04.2010 | Caritas St. Josef | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim, Uedinghoffstr. |
| 07.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 9.45 Uhr, Gebet für Verstorbene weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat mit Frau Preisung |
| 07.04.2010 | ARG St. Marien | 14.30 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim: Aufgaben eines Gefängnisseelsorgers, Referent: Pfarrer Hertwig |
| 07.04.2010 | ZwAR-Holzgruppe Werkraum der Karlschule Westberger Weg | 15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch) |
| 10.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 10.00 – 16.00 Uhr, 2 für Sie – Betreuungsangebot für Pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen |
| 10.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.30 Uhr, Musikalischer Nachmittag |
| 11.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld weiterhin 14tägig |
| 12.04.2010 | Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe und ev. und kath. Kirchengemeinde | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindezentrum Dasbeck Unkostenbeitrag: 2,50 € |
| 12.04.2010 | ARG St. Josef | 15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler Pfarrheim, Uedinghoffstr. (weiterhin jeweils montags) |
| 12.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.30 Uhr, Bewegung mit Musik mit Frau Hennigfeld weiterhin jeden Montag |
| 14.04.2010 | ARG St. Marien Pfarrheim | 15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch |
| 15.04.2010 | ARG St. Stephanus Pfarrheim | 15.30 Uhr, Lieder, Gedichte und Geschichten zur Frühlingszeit Leitung: Franz Mehringskötter |
| 19.04.2010 | Junge Senioren St. Josef | 8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat) |

| | | |
|------------|--|---|
| 19.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Heessen | 17.00 Uhr, Kegeln, Westfalenschänke (weiterhin alle 4 Wochen) |
| 21.04.2010 | Familienzentrum St. Theresia und Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6 Kostenbeitrag: 2,50 € |
| 21.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.30 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg |
| 23.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preisig |
| 26.04.2010 | Sozialverband Deutschland OV Heessen | 15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte „Am Kappenbusch“ weiterhin jeden 1. Montag im Monat |
| 27.04.2010 | Junge Senioren St. Josef | Wandern |
| 28.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.00 Uhr, Hund und Kult weiterhin jeden letzten Mittwoch im Monat |
| 30.04.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.30, Rosenkranzgebet Weiterhin jeden letzten Freitag im Monat |
| 04.05.2010 | Caritas St. Josef | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim, Uedinghoffstr. |
| 04.05.2020 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem evangelischen Männerkreis Heessen |
| 04.05.2010 | VdK - OV Heessen | 15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof |
| 05.05.2010 | ARG St. Marien | 14.30 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim: Maisingen mit dem Chor des ZV der Sozialversicherten |
| 08.05.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 10.00 – 16.00 Uhr, 2 für Sie – Betreuungsangebot für Pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen |
| 08.05.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.30 Uhr, Musikalischer Nachmittag |
| 10.05.2010 | Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe und ev. und kath. Kirchengemeinde | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindezentrum Dasbeck Unkostenbeitrag: 2,50 € |
| 11.05.2010 | VdK - OV Heessen | 14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski |
| 14.05.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | Ab 10.00 Uhr, Modeverkauf der Firma Remo-Moden |
| 19.05.2010 | Familienzentrum St. Theresia und Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6 Kostenbeitrag: 2,50 € |
| 20.05.2010 | ARG St. Stephanus Pfarrheim | 15.30 Uhr, Aktuelles rund um das Betreuungsrecht Referent: Ludger Meyer, Kath. Sozialdienst |
| 22.05.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.30 Uhr Tanztee |
| 25.05.2010 | Junge Senioren St. Josef | Wandern |
| 26.05.2010 | ARG St. Marien Pfarrheim | 15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch |
| 27.05.2010 | VdK - OV Heessen | Tagesfahrt |
| 01.06.2010 | Caritas St. Josef | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim, Uedinghoffstr. |
| 01.06.2010 | VdK - OV Heessen | 15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof |

| | | |
|---------------------|--|---|
| 02.06.2010 | ARG St. Marien | Ausflug zur Besteckfabrik in Fleckenberg: Vom Blech zum Kaffeelöffel |
| 03.06.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 10.30 Uhr, Fronleichnamsprozession mit Station und Gebet im Seniorenheim St. Stephanus |
| 05.06.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 10.00 – 16.00 Uhr, 2 für Sie – Betreuungsangebot für Pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unter- stützung der Angehörigen |
| 08.06.2010 | VdK - OV Heessen | 14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski |
| 11.06.2010 | ARG St. Stephanus Pfarrheim | Teilnahme an der Nostalgiefahrt der KAB mit dem Museums- zug von Hamm nach Heintrop |
| 12.06.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.30 Uhr, Tanztee |
| 14.06.2010 | Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe und ev. und kath. Kirchengemeinde | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindezentrum Dasbeck Unkostenbeitrag: 2,50 € |
| 16.06.2010 | Familienzentrum St. Theresia und Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe | 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6 Kostenbeitrag: 2,50 € |
| 16.06.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.30 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat |
| 17.06.2010 | ARG St. Stephanus Pfarrheim | Teilnahme am Bezirksseminar der ARG in Drensteinfurt |
| 18.06.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 10.00 Uhr, Sommerfest im Seniorenheim Ökumenische Andacht anschl. Frühschoppen 14.00 Uhr, Bunter Nachmittag |
| 19.06.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 14.00 Uhr, Schützenfest |
| 20. – 27.06.2010 | VdK - OV Heessen | Mehrtagefahrt nach Tossens an der Nordsee |
| 24.06.2010 | ARG St. Stephanus Pfarrheim | 15.30 Uhr, Situation der älteren Mitbürger in Hamm |
| 29.06.2010 | Junge Senioren St. Josef | Sommerfest |
| 30.06.2010 | ARG St. Marien Pfarrheim | 15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch |



Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm



*Sicher,
geborgen und
zu Hause sein*



Sie suchen einen Platz in der Stationären Pflege?

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum

Westberger Weg 44 · 59065 Hamm
Fon 0 23 81 - 39 30 · sz-hamm@awo-ww.de

...oder besuchen Sie uns im Internet: www.awo-ww.de



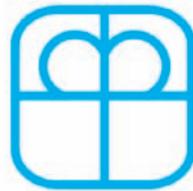
Wir geben uns erst zufrieden, wenn Sie es sind.

Die Seniorenzentren Haus Amadeus und Haus Mozart verfügen, verteilt auf drei Häuser, über 301 Pflegeplätze. Die Einzel- und Doppelzimmer sind größtenteils mit Balkon ausgestattet. Besonders beliebt ist die gepflegte Gartenanlage, die mit Ihren vielen Sitzmöglichkeiten zum Verweilen einlädt. Darüber hinaus bieten die freundlich und hell konzipierten Häuser schöne und gemütliche Empfangshallen, sowie jeweils ein Restaurant und eine Cafeteria. Ein bunter Veranstaltungs- und Beschäftigungsplan verspricht Abwechslung, Anregung und Gemeinschaft. Genießen Sie den Tag mit musischer und kultureller Unterhaltung oder nehmen Sie im Haus Amadeus die Angebote wie beispielsweise Ergotherapie, Musiktherapie und Sturzprophylaxe wahr.

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns. Gerne zeigen wir Ihnen unsere Häuser und beantworten Ihre Fragen.

Curanum Seniorenzentrum Haus Amadeus Westuffler Weg 9, 59457 Werl, Tel. 02922/ 804-01 Fax 02922/ 49 93, amadeus@curanum.de
Curanum Seniorenzentrum Haus Mozart Westuffler Weg 13, 59457 Werl, Tel. 02922/ 804-02 Fax 02922/ 804 323, mozart@curanum.de

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



Diakoniestationen

Für Ihr Leben zu Hause.

Unsere Leistungen

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- 24-Std-Bereitschaft
- Betreuungsangebote
- Beratungsbesuche
- Pflegeberatung
- Grüne Damen & Herren,
Ambulanter Besuchsdienst
- Vermittlung von Hilfen



Hamm-Mitte am EVK

Langwanneweg 27 | 59063 Hamm
Tel. **(0 23 81) 5 43 30 - 44**

Hamm-Ost

Condorstraße 3 | 59071 Hamm
Tel. **(0 23 81) 8 97 43**

Hamm-West

An den Kirchen 2 | 59077 Hamm
Tel. **(0 23 81) 46 20 37**

Ahlen-Sendenhorst

Görlitzer Straße 1a | 59229 Ahlen
Tel. **(0 23 82) 6 02 55**

Bönen-Flierich-Hilbeck

Niemöller Straße 14 | 59199 Bönen
Tel. **(0 23 83) 35 45**

Häusliche Kranken- und Altenpflege