

Europäisches Jahr für
aktives Altern und
Solidarität zwischen den
Generationen 2012
Seite 5

Europäisches Jahr:
Aktionstag Sport für Ältere
Seite 9

Neu – Aktionskreis
Bockum-Hövel PLUS
Seite 10

Das Gesundheitsamt infor-
miert: Rosmarin
Seite 16

Sütterlin / Richtigstellung
Seite 20

Flugtag für Menschen ab
75 Jahren
Seite 22



Das Fenster

Zeitschrift für ältere
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 02/2012

Neueröffnung im März 2012

Unser 4. Seniorenheim an der Wilhelm-Nabe-Straße in Hamm



Wilhelm-Nabe-Straße, Hamm-Wiescherhöfen



Im März 2012 eröffnen wir unsere vierte Einrichtung mit dem gleichen erfolgreichen Konzept wie unsere bestehenden Häuser. Unser Haus in Hamm-Wiescherhöfen wird 24 großzügige Einzelzimmer auf 2 Etagen haben.

„Wir sind anders“

Unsere Häuser unterliegen den Richtlinien der vollstationären Pflege. Das bedeutet, dass unsere Bewohner den vollen Verbraucherschutz des Wohn- und Teilhabegesetzes (ehemals Heimgesetz) genießen und trotzdem wie in einer Hausgemeinschaft leben. Auf zwei Etagen leben unsere Bewohner in 27 m² großen Einzelzimmern, die jeweils mit eigenem Bad ausgestattet sind. Die Zimmer sind lichtdurchflutet. Wir wünschen uns, dass jeder Bewohner sein eigenes Zimmer möbliert und sich somit sein eigenes „Zuhause“ schafft. Hierfür ist durch unsere großzügig Ausstattung, genügend Raum vorhanden.



Von Thünenstraße, Hamm-Westünen



Frontansicht: Schleppweg 59, Hamm-Süden



Frontansicht: Kamener Str. 181a, Hamm-Pelkum

Wenn sie mehr erfahren möchten, Einblicke vertiefen, über die Kosten unverbindlich aufgeklärt werden wollen?

Rufen Sie unseren Heimleiter
Herrn Conrad unter 0 23 81 / 4 98 18 84
an und vereinbaren einen persönlichen Termin.

daheim+miteinander GmbH · Schleppweg 59 · 59063 Hamm · info@da-mit.de · www.da-mit.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

pünktlich zum Frühlingsanfang erscheint unsere Zeitschrift mit einem bunten und frischen Titelbild. Der zwar kalte, aber dann doch in hiesiger Region schneefreie Winter ist endgültig vorüber; die Natur bricht auf, alles ist aktiv, sprießt und blüht.

Aktiv sein ist auch der Kern der Botschaft, auf die das „Europäische Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012“ unsere Aufmerksamkeit richten möchte.

Das Älterwerden birgt viele Chancen und Möglichkeiten, aber auch zahlreiche Anforderungen. Viele Veranstaltungen, die aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln das Motto des Europäischen Jahres gezielt in den Blick nehmen, werden dazu in Hamm angeboten. Eine Übersicht zu den Terminen und Themen im 1. Halbjahr 2012 finden Sie auf den Seiten 6 und 7 dieser

Ausgabe. Parallel dazu wird aber in Kürze auch noch ein Faltblatt veröffentlicht, das die Veranstaltungen für das gesamte Jahr 2012 abbildet.

Als Redaktion werden wir das „Europäische Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“ aufmerksam begleiten.

Sehr aktiv und aufmerksam haben sich unsere Leserinnen und Leser auf einen fehlerhaft erschienen Artikel unter der Überschrift „Können Sie das noch lesen? Sütterlin“ in der letzten Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift gezeigt.

Selten zuvor haben wir so viele persönliche, telefonische und schriftliche Rückmeldungen erhalten. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich. Die computergesteuerte, moderne Technik, mit deren Hilfe auch „Das Fenster“ seit langer Zeit erstellt wird, hat bei der „Übersetzung“ des Beitrags in Sütterlinschrift seine Grenzen

offenbart. Eine Richtigstellung lesen Sie daher auf der Seite 20 in dieser Ausgabe.

Wir möchten unsere Leserinnen und Leser aufrufen und ermuntern, aktiv und zahlreich an den Veranstaltungen zum „Europäischen Jahr 2012“ teilzunehmen. Stimmen Sie „mit den Füßen ab“, indem sie die vielen Veranstaltungen rund um das Älterwerden und die Solidarität zwischen den Generationen besuchen.

Das Älterwerden ist bunt, voller Leben und spannender Themen. Alle Generationen, die in Solidarität miteinander verbunden sind, können davon profitieren.

Viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl.

■ Die Redaktion

Impressum

Herausgeber:

Stadt Hamm,
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration
Druckverlag Kettler GmbH,
Bönen/Westfalen
Auflage: 6.500

Im April 2012
Ausgabe 2/2012

Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, U. Halbe,
J. Halbe, A. Isenberg-
Pfützenreuter, U. Schwarz

Titelbild:

Werner Boesen

Anzeigen:

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

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration
Sachsenweg 6, 59073 Hamm
Herr Andreas Pieper
Frau Petra Rasche

Tel.: 0 23 81 / 17 - 67 61

0 23 81 / 17 - 67 31

Fax: 0 23 81 / 17 - 67 30

E-Mail:

pieper@stadt.hamm.de

raschep@stadt.hamm.de

Weitere Infos: www.hamm.de

Inhalt

Europäisches Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012	5
Europäisches Jahr: Veranstaltungen im 1. Halbjahr	6
Mitglieder des Seniorenbeirates	7
Gedanken zum Europäischen Jahr für aktives Altern	8
Europäisches Jahr: Aktionstag Sport für Ältere	9
Neu – Aktionskreis Bockum-Hövel PLUS	10
Verreisen mit dem Deutschen Roten Kreuz	11
Lust auf Urlaub? Ihr Reiseveranstalter Kulturbüro Stadt Hamm macht's möglich	12/13
Caritas-Seniorenreisen 2012	14
Mit Adebar kam der Frühling in die Lippeauen	15
Eine originelle Idee	15
Das Gesundheitsamt informiert: Rosmarin	16
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	17
Eine handvoll Mensch	18
Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige	18
Sütterlin / Richtigstellung	20
Übungen zum Lesen alter Handschriften	21
Flugtag für Menschen ab 75 Jahren	22
Brunchen im Café Mare	23
Und wieder ein Hilfsmittel mehr!	24/25
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 29





Standen im vergangenen Jahr noch das Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement im Mittelpunkt vieler Aktionen in unserer Stadt – angefangen vom Stadt-empfang über den Ehrenamtsumzug mit über 1000 Teilnehmern bis hin zur Ausstellungswoche im Allee-Center-, so rückt in diesem Jahr das Älterwerden in den Blickpunkt. Die Europäische Kommission hat das Jahr 2012 zum „Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“ ausgerufen. Ein sicher sehr langer Titel für ein Mottojahr, das aber von seinen Zielen und seiner Bedeutung fast nahtlos an viele Inhalte des vergangenen Jahres anschließt. Mehr als ein Drittel aller älteren Menschen engagiert sich nämlich auch außerhalb der Familie ehrenamtlich.

Das Jahr 2012 soll uns Gelegenheit geben, darüber nachzudenken, dass wir länger leben und länger gesund bleiben als je zuvor – und uns der Chancen bewusst werden, die damit verbunden sind. Aktives Altern ist ein Gewinn für jeden einzelnen und die Gesellschaft. Es ist die Voraussetzung für ein gesundes und kompetentes Altern und damit auch der Schlüssel zur Wahrung der

Solidarität zwischen den Generationen in Gesellschaften mit immer mehr älteren Menschen.

Auch in Hamm wollen wir dieses Jahr nutzen, um das Augenmerk auf die vielen Potenziale und Bedarfe der wachsenden Bevölkerungsgruppe älterer Menschen in allen Lebensbereichen zu lenken. Bilder und Vorstellungen vom Älterwerden sind oft noch immer einseitig defizitär geprägt und in der Hauptsache auf Freizeitaktivitäten und Pflege ausgerichtet. Das sind zweifelsohne ganz wichtige Themen, aber Aspekte spezifischer Bildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten, generationsübergreifender Engagementformen und einer aktiven Lebensgestaltung werden häufig nur untergeordnet mit dem Älterwerden verbunden.

Die Herausforderung wird darin bestehen, die Möglichkeiten für aktives Altern im Allgemeinen und insbesondere für ein unabhängiges Leben im Alter zu verbessern. Dazu zählen so unterschiedlichen Bereiche wie Beschäftigung, Gesundheitsversorgung, Sport, Kultur, Politik, Mobilität, Sozialdienste, Erwachsenenbildung, bürgerschaftliches Engagement,

Wohnungswesen, IT-Dienstleistungen und Verkehr.

In der Stadt Hamm gibt es gleich eine ganze Reihe von Veranstaltungen zum Europäischen Jahr 2012. Möglichst viele Themen und Lebensbereiche, die mit dem Älterwerden verbunden sind, sollen dabei in Form von Informationsveranstaltungen, Fachtagungen und generationsübergreifenden Angeboten abgebildet werden.

Gemeinsam mit dem Seniorenbeirat wird zudem ein Ideenwettbewerb zu innovativen Projekten, die ihren Beitrag zur Solidarität zwischen den Generationen leisten, auf den Weg gebracht.

- Andreas Pieper
- Wolfgang Müller





Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2012

19.04.2012, 16.30 Uhr

■ Krieg und Frieden in unserer Stadt Hamm

Besichtigung des Luftschutzbunkers an der Widumstraße für Großeltern, die den Krieg aktiv miterlebt haben und ihre Enkelkinder

(Führung und ausgiebige Erklärungen zu den Luftangriffen auf Hamm)

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

☎ (0 23 81) 17 – 67 61, Herr Pieper

19.04. / 26.04. / 03.05.2012, 10.00 – 11.00 Uhr

■ Biographisches Tanztheater für Menschen der Generation 65+

Tanzen für all diejenigen, die Freude daran haben, sich durch Körpersprache und Bewegung im großen Raum auszudrücken

MusicalCompany, Anke Lux

Ort: Musikschule Hamm, Probebühne, Kosten: 14,80 € für drei Termine

Anmeldung: ☎ (0 23 81) 17 – 67 33, Frau Tornscheidt

23.04.2012, 18.00 Uhr

■ Generationsgerechter (demografiefester) Wohnungsbau – Chancen für Jung und Alt

Kooperationsveranstaltung des Wohnungsförderungsamtes und des Amtes für Soziale Integration

Ort: Freiwilligenzentrale Hamm, Südstraße 29 (Universa-Haus)

24.04.2012, 15.00 – 17.00 Uhr

■ Spiele aus aller Welt für Jung und Alt

Kennenlernnachmittag der verschiedenen Spiele aus der Kindheit von Großeltern

Kooperationsveranstaltung mit der Bezirksbücherei Herringen

Amt für Soziale Integration Altenhilfe / Integrationsförderung der Stadt Hamm

Veranstaltungsort: Bezirksbücherei Herringen

07.05. – 11.05.2012

■ Alterszeit – Freie Zeit ?

Perspektiven für ein sinnerfülltes Leben im Alter

Kooperationsseminar mit der VHS im Bildungszentrum Sorpesee

Nähere Informationen unter ☎ (0 23 81) 17 – 67 61, Herr Pieper

07.05. / 14.05. / 21.05.2012, 19.00 – 20.00 Uhr

■ Biographisches Tanztheater für 55-65jährige

MusicalCompany, Anke Lux

Ort: Musikschule Hamm, Probebühne, Kosten: 14,80 € für drei Termine

Anmeldung: ☎ (0 23 81) 17 – 67 33, Frau Tornscheidt

14.05.2012, 15:00 – 17:00 Uhr

■ Bastelnachmittag für Jung und Alt

Was die Großeltern überall auf der Welt früher bastelten...

Kooperationsveranstaltung mit der Bezirksbücherei Herringen und

dem Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe der Stadt Hamm

Veranstaltungsort: Bezirksbücherei Herringen

23.05.2012, 18.00 Uhr

■ Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Ehrenamtliches Engagement im Bereich der Pflege

Kooperationsveranstaltung des Sozialamtes und des Amtes für Soziale Integration

Ort: Freiwilligenzentrale Hamm, Südstraße 29 (Universa-Haus)

05.06.2012

■ **Mobilitätstraining für ältere Menschen im ÖPNV**

in Kooperation mit den Verkehrsbetrieben Hamm

Nähere Informationen unter ☎ (0 23 81) 17 – 67 61, Herr Pieper

13.06.2012, 14:00 – 16:00 Uhr

■ **Spielenachmittag für Jung und Alt**

Offenes Spieleangebot im Stadtteil Herringen für Jung und Alt

Kooperationsveranstaltung mit der AWO-Kita Seilfahrt und Amt für Soziale Integration Altenhilfe / Integrationsförderung der Stadt Hamm

Veranstaltungsort: AWO-Kita Seilfahrt

13.06.2012, 18.00 Uhr

■ **Viel hilft viel? Wenn Medikamente zur Gefahr werden**

Kooperationsveranstaltung des Gesundheitsamtes und des Amtes für Soziale Integration

Ort: Freiwilligenzentrale Hamm, Südstraße 29 (Universa-Haus)

16.06.2012, 10.00 – 16.00 Uhr

■ **Aktionstag „Sport für Ältere“**

TV Westfalia Hamm, Waldsportanlage, Grünstraße 144

16.06.2012, ab 17.00 Uhr

■ **Musik im Kurpark (Musikpavillon) – Klassik, Rock etc.**

Alt und Jung singen gemeinsam Volkslieder

Musikschule Hamm

Mitglieder des Seniorenbeirates

Stadtbezirk	Name	Telefon
Hamm-Mitte	Marie Luise Streit	0 23 81 / 2 33 73
	Karl Ernst Weiland	0 23 81 / 5 05 31
Rhyern	Lydia Grote	0 23 85 / 52 18
	Hans-Ulrich Schwanitz	0 23 81 / 5 36 95
	Elfriede Küpper	0 23 85 / 84 62
Uentrop	Frank Mattern	0 23 81 / 5 02 91
	Franzis Schwarz	0 23 85 / 23 80
Heessen	Karl Bielemeier	0 23 81 / 3 83 58
Bockum-Hövel	Hermann Marks	0 23 81 / 7 49 98
	Eckerhart Teßmer	0 23 81 / 6 48 39
Herringen	Heide Klaus	01 75 / 3 43 61 38
	Paul Bönig	0 23 81 / 46 43 94
Pelkum	Magdalene Schulze	0 23 81 / 40 17 21
	Hermann Bastert	0 23 81 / 3 04 93 49
Kath. Kirchengemeinde	Heinz Kuhlmann	0 23 81 / 5 08 17
Ev. Kirchengemeinde	Pfarrerin Ulrike Kreutz	0 25 91 / 7 89 23
AG Wohlfahrtsverbände	Bernward Kesting	0 23 81 / 4 49 03
	Kurt Sperling	0 23 81 / 92 05 00
Integrationsrat	Magdi Adib	01 73 / 8 41 29 11
Behindertenbeirat	Udo Schwarz	0 23 81 / 44 28 05

Gedanken zum „Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012“

Jeder wird alt – aber man will nicht alt sein!

Neulich fuhr ich mit dem Bus in die Stadt. Der Bus war sehr voll: jeder Sitzplatz besetzt und auch an den Haltegriffen alles belegt. Ich war recht wackelig auf den Beinen und hatte Mühe, zu stehen, weil der Bus sofort anfuhr.

Eine junge Frau bot mir ihren Platz an. Freundlich sagte ich ab. Mensch, ich bin doch mit meinen paar grauen Haaren noch nicht die „Alte“!

Ich erwischte dann auch einen Haltegriff und stark und mutig hielt ich das ruckelige Busfahren durch. Bin doch nicht schusselig! Sehe ich etwa hilflos aus? Oh Mann...

Ich schluckte und dachte, es war doch recht nett von der Frau, mir zu helfen und schaute sie freundlich an.

Diese Situation machte mich nachdenklich. Ich weiß noch, wie vor vielen Jahren, als ich zu den jährlichen Untersuchungen ging, der Zahnarzt zu mir sagte: „Jungfräulich sind Ihre Zähne ja auch nicht mehr!“ Der Frauenarzt: „In Ihrem Alter...“ und der nächste Arzt: „Die Jüngste sind Sie eben nicht mehr!“

Mein Gott, dachte ich damals, ihr jungen Schnösel, ihr kommt mir da auch noch hin, jeder wird alt! Man will ja nicht „alt“ sein!

Wir werden heute als „Senioren“ in unserer Gesellschaft bezeichnet. Heute engagieren sich Senioren in der Familie, in Vereinen und in Ehrenämtern. Halten sich fit, stehen mit beiden Beinen in unserer Gesellschaft und reden mit. Wehren sich, wenn z.B. in Formularen die Buchstaben zu klein sind, das Fernsehprogramm für Senioren nichts bringt und passen auf ihre Gesundheit auf.

Dafür gibt es in unserem Alltag eine Menge Probleme, z.B. auf dem Einkaufsweg. Manche Ampeln schalten so hurtig von grün auf rot,

dass ich noch nicht einmal die Straßenmitte erreicht habe. Werde mir ein Plakat umhängen: „Bin langsamer, als die Polizei erlaubt!“

Am Bahnhof, keine erhöhten Bahnsteige. Wenn die Wagentür vom Zug aufgeht, tut sich manchmal vor mir ein Abgrund auf. Dann nur noch Zähne zusammenbeißen oder jemanden freundlich um Hilfe bitten. Und die Bahn könnte einsehen, dass es zwar löblich ist, Senioren Preisvergünstigungen zu gewähren, aber löblicher wäre es, Bahnsteige oder Züge so einzurichten, dass man ohne fremde Hilfe ein- und aussteigen kann.

„Der Mensch lernt so lange, wie er lebt“, hat mein Vater immer zu mir gesagt. Noch immer dazulernen zu können heißt für mich, nicht zum alten Eisen zu gehören und das Leben noch gut meistern zu können.

Auch bei neuzeitlichen Errungenschaften, die ich so gar nicht kapiere, bemühe ich mich, meine kleinen grauen Zellen zu strapazieren. Dann kann nichts passieren. Ich bin eine aktive Seniorin!

■ Angelika Pikosz





Europäisches Jahr für **aktives Altern**
und **Solidarität zwischen den Generationen 2012**



Aktionstag Sport für Ältere

Im chinesischen Mondjahr des Drachen wird beim TV-Westfalia Hamm am **Samstag, den 16. Juni 2012** zum neunten Mal der Aktionstag „Sport für Ältere“ ausgerichtet. Dieses Sportangebot wird gefördert und unterstützt vom Nordrhein-westfälischen Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport und vom Landessportbund-NRW.

Geleitet von der erfahrenen Übungsleiterin Hannelore Vanscheidt, einer Spezialistin für Sport im Alter, und den Übungsleitern für Tai Chi Chuan Karl und Bernd Nunemann, findet diese Veranstaltung bei sommerlichen

Temperaturen überwiegend im Freien statt. Am Samstagmorgen ab 9.30 Uhr ist Einlass auf der TV-Westfalia-Waldsportanlage an der Grünstraße 144 hinter dem Hammer Tierpark.

Begleitet durch Hannelore Vanscheidt starten die Teilnehmer um 10.00 Uhr mit leichten gymnastischen Übungen in den Tag, an dem zur Mittagszeit ein kleiner Imbiss vorbereitet ist.

In der Zeit von 10-16 Uhr werden Aerobic, Sturzprophylaxe, Bewegungs- und Gedächtnistraining, gesundheitsfördernde Atem- und Entspannungsübungen und

zentrierte Anwendungen auf dem vereinseigenen Barfuß-Sinnespfad praktiziert, sowie einfache, harmonische Bewegungen aus dem Tai Chi Chuan angeleitet.

Anmeldungen für die Veranstaltung nimmt

Hannelore Vanscheidt,
Lindenfelder Weg 36,
59063 Hamm,
Telefon 2 66 38

entgegen.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bittet der Verein um eine frühzeitige Anmeldung.



Neu – Aktionskreis Bockum-Hövel PLUS



Das PLUS im Namen des neuen Bockum-Höveler Aktionskreises steht für die Attribute pulsierend, lebensnah, unabhängig und stark und wird ganz bewusst in Großbuchstaben geschrieben. Vor einem Jahr gegründet, führt der Aktionskreis Menschen zusammen, denen der Stadtteil Bockum-Hövel in besonderer Weise am Herzen liegt.

Vorsitzender Hartmut Weber: „Der Aktionskreis versteht sich als Solidargemeinschaft und zugleich grundlegende Plattform für Bockum-Höveler Bürger, Gewerbetreibende, Vereine und Institutionen.“ In den 3 Ressorts geht es um Soziales und Kulturelles, um Wohnen und Stadtbildpflege sowie um Handel,

Handwerk und Gewerbe. Die Zahl der Mitglieder nähert sich bald der 100er Grenze. Für die älteren Mitbürger in Bockum-Hövel wurde als Einstieg eine Stadtrundfahrt unter dem Thema „Stadtteil der japanischen Kirschen“ angeboten. Eine solche Fahrt soll in 2012 erneut durchgeführt werden und nach einer Wiederholung ruft auch die im vergangenen Jahr so erfolgreiche „Herbsttafel“.

Zweimal im Jahr gibt der Aktionskreis eine Stadtteilzeitung heraus. Bockum-Hövel mit all seinen Facetten wird dargestellt, interessante Veranstaltungen werden angekündigt. Beiden Großveranstaltungen im Stadtteil war und ist der

Aktionskreis vertreten: Karnevalsumzug, Gewerbetag am Römerberg, Radrennen in Bockum, Hallohparkfest, Weinfest, Adventsleuchten oder Weihnachtsmarkt – und überall zeigt sich ein deutliches PLUS. Bockum-Hövel blüht weiter auf, ist lebens- und liebenswert.

Seniorinnen und Senioren, die gern mitmachen wollen, können sich an Frank Hoffmann, Telefon 97 44 44, wenden.

Aktuelle Infos finden Sie auch im Internet unter www.bockum-hoevel-plus.de

■ Günter Bachtrop
Bildquelle:
Peter Kretschmer / pixelio.de



Verreisen mit dem Deutschen Roten Kreuz



Viele Senioren loben den besonderen Service. Kurz vor einer Reise findet ein Treffen der Mitreisenden in gemütlicher Runde statt, bei dem die letzten Informationen gegeben werden, die Begleitung vorgestellt wird und man sich schon gegenseitig kennen lernt. Das nimmt schon vorab die eventuellen

zum Ende dabei ist, um das Gepäck und das Einchecken. Sie hilft auch während des Aufenthalts bei allen Fragen weiter, organisiert natürlich auch Ausflüge, Besichtigungen usw..

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

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

Die Reisen haben eine kleine Gruppenstärke von max. 20 Gästen, so dass wirklich eine angenehme Atmosphäre entsteht. Denn alle Reisen stehen unter dem Motto: im Urlaub Gemein-

schaft erleben, mit anderen ins Gespräch kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne und erholsame Tage in ausgesuchten, seniorenge-rechten Hotels verleben. Das verleiht auch wieder Kraft, den Alltag zu bewältigen. Bei einem Nachtreffen der Reiseteilnehmer können dann Fotos getauscht werden und noch einmal an besondere Ereignisse während des Aufenthaltes gedacht werden.

Weitere Informationen rund um das Reiseangebot des Deutschen Roten Kreuzes erteilt

■ Kornelia Matzka
Sachbearbeiterin
Begleitetes Reisen
0 23 81 - 9 73 70 29
Email:
k.matzka@drk-hamm.de



Vorurteile, die mancher an einer Gruppenreise hat.

Ob bei Flugreisen oder Reisen in Deutschland, immer werden die Gäste mit ihrem Gepäck von zu Hause abgeholt und sehen ihr Gepäck erst in ihrem Zimmer wieder. Bei einem Flug kümmert sich die Begleiterin, die während der Reise vom Anfang bis



Lust auf Urlaub? Ihr Reiseveranstalter Kulturbüro Stadt Hamm macht's möglich



Bis zum Juni 2012 stehen einmal monatlich spannende, faszinierende, interessante und vor allem „ohrenberaubende“ Kultur-Kurz-Trips nach Südamerika, Europa, Asien und Melanesien auf dem Programm.

Das Angebot reicht im Einzelnen von Irland bis Neukaledonien. Besuchen Sie uns und werden sie Teil des spannenden Klangkosmos Weltmusik!

Alle Konzerte beginnen um 17.30 Uhr in der Lutherkirche (Martin-Luther-Str. 27b, 59065 Hamm), der Eintritt ist frei.

Das Programm von April – Juni im Überblick:

17. April 2012: En Chordais (Griechenland) Byzantinische Klänge: multikulturell, populär und klassisch

Griechische Musik ist mehr als der „Sirtaki“ von Alexis Sorbas! Neben wunderbarer Volks- und Tanzmusik gibt es eine einzigartige Musiktradition, die eine Brücke zwischen griechisch-orientalischen und arabischen Traditionen darstellt: Rembétiko.

Um 1850 entstand in den Straßen des heutigen Izmir (Kleinasien), in den populären Stadtteilen von Istanbul, den Seitenstraßen des Hafens von Syros auf den Kykladen, in den Arbeitervierteln von Athen, Piräus und Thessalo-

niki eine völlig neue Musik: Volkslieder, deren Texte von den alltäglichen Sorgen und Erfahrungen der einfachen Leute handeln und die multikulturelle Identität der Menschen zwischen Orient und Okzident spiegeln.

Im Zuge von politischen Unruhen kamen 1922 zahlreiche Flüchtlinge (orthodoxe Griechen, armenische Christen und Juden) aus Kleinasien auf das griechische Festland, ihre Musik wurde zu ihrem Sprachrohr, ihr Stil – Rembétiko.

Daraus entwickelte sich eine der populärsten Musikformen Griechenlands, die ihre Blütezeit in den 1930er bis 1950er Jahren erlebte.



Das Ensemble En Chordais aus Thessaloniki versteht sich als Werkstatt der Klänge des östlichen Mittelmeerraums und benachbarter Regionen, deren multikulturelle populäre und klassische Traditionen sie erkunden. Sie kombinieren weltliche byzantinische Musik und Kunstmusik mit regionalen griechischen Klängen und zeitgenössischer Musik. Im Mittelpunkt ihres Repertoires steht der Rembétiko.

**15. Mai 2012:
Trys Keturiose (Litauen)
Litauische Polyfonien:
die Sutartinės**

Eine alte, fast vergessene, aber einzigartige Form traditioneller Musik wurde 2010 von der UNESCO in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen: die litauischen Sutartinės. Dieses besondere polyfone Liedgut stammt aus Ostlitauen (Aukštaitija).

Die Sutartinės (abgeleitet vom Wort „sutari“ = im Einklang sein) werden in der Regel von Frauen gesungen, sie existieren aber auch in instrumentaler und getanzter Form: gespielt von Männern mit Dudelsack, Hörnern, Trompeten und Flöten bzw. getanzt in feierlichen Kreistanz-Choreographien.

Die einfachen Melodien der poetischen polyphonen Lieder werden entweder im Duo als „dvejinės“, im Trio als „trejinės“ oder im Quartett als „keturinės“ gesungen, sie können jeweils in fast 40 verschiedenen stilistischen Arten und Formen variieren. Inhaltlich geht es um die Arbeit, den Jahreszyklus oder religiöse Feste, es gibt Hochzeitslieder und Lieder,

die das Leben der Familie oder den Krieg thematisieren. Heute noch verweisen einzelne Worte in den Texten auf uraltes schamanisches, nur mündlich überliefertes Wissen der Frauen.

Sutartinės sind wahre musikalische Paradoxe, die in keiner Weise polyphonen Gesängen anderer Kulturen entsprechen: Im strikten Wechsel von Dissonanz und Harmonie werden gleichzeitig nicht nur zwei verschiedene Melodien, Stimmen und Rhythmen, sondern auch zwei unterschiedliche Liedtexte miteinander verwoben.

**19. Juni 2012:
Edou (Neukaledonien)
Kanak Grooves**

Die Musik der pazifischen Inselwelt ist ebenso vielfältig wie die Inseln selbst. Zu ihnen gehört auch die Inselgruppe Neukaledonien im südlichen Pazifik. Geographisch gehört sie zu Melanesien (besteht aus den direkt nördlich bzw. nordwestlich von Australien gelegenen Inseln), politisch zu Frankreich. Neukaledonien genießt einen Sonderstatus, der verfügt, dass seine Einwohner zwischen 2014 und 2019 per Plebiszit darüber entscheiden können, ob sie unabhängig werden möchten.

Die Ureinwohner Neukaledoniens sind die Kanaken. Das Wort geht auf den Begriff „kanaka maoli“ zurück, der hawaiianischen Bezeichnung für „Mensch“, die von den europäischen Kolonialherren für sämtliche nicht-europäischen Insulaner in Ozeanien benutzt wurde. Vor der Kolonisation existierte weder ein Staat Neukaledonien noch gab es eine

einheitliche Selbstbezeichnung der Melanesier. Bis heute werden noch rund 25 Kanak-Sprachen in den verschiedenen Stammesgebieten und auf den einzelnen Inseln gesprochen.

Die Kanak-Musik Melanesiens ist eng verbunden mit der neueren politischen und sozialen Geschichte Neukaledoniens und der Unabhängigkeitsbewegung Ende der 1980er Jahre: die Verbindung von traditionellen Rhythmen („pilou“; „tchap“) mit dem Klang moderner Instrumente prägte das neue Selbstbewusstsein und eine gemeinsame Identität der Völker Neukaledoniens.

Edouard Wamai, genannt Edou, zählt bereits seit vielen Jahren zu den produktivsten und anerkanntesten Künstlern seiner Heimat. Seine kraftvolle Stimme mit einzigartigem Timbre, gepaart mit seiner fröhlichen Persönlichkeit, macht ihn zu einem einzigartigen Musiker, der sein Publikum auf eine Reise in das Universum von vibrierenden Tönen und Klangfarben der Kanaken mitnimmt.

■ Meike Richter
Kulturbüro Hamm





Caritas- Seniorenreisen 2012 – gemein- sam reisen im besten Alter

caritas
Hamm

Ein umfangreiches Reiseangebot für Senioren bietet der Caritasverband auch in 2012.

Neben den beliebten Reiseklassikern wie Bad Rothenfelde, Bad Meinberg und Wangerooge wurden neue Reiseziele in das Programm aufgenommen.

Kurzreisen und Flugreisen gehen nach Spanien oder in die Türkei.

Die Caritas legt großen Wert darauf, dass Senioren Urlaub in Gemeinschaft erleben, mit anderen ins Gespräch kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne erholsame Tage verbringen.

Bei allen Pensionen und Hotels wurde auf Seniorenfreundlichkeit geachtet.

Die Reisen werden von erfahrenen und geschulten Caritas-Reiseleitungen begleitet, die bei Fragen und Problemen hilfreich zur Seite stehen und das Freizeitprogramm mit Ihnen gestalten. Unser Angebot ist für jeden Erholungssuchenden offen.

Die Reisekataloge erhalten Sie in der Geschäftsstelle des

Caritasverbandes Hamm
Franziskanerstraße 3
59065 Hamm

Für Auskünfte und Anmeldungen erreichen Sie

Frau Heute jeden Mittwoch und Donnerstag von 9 – 12 Uhr

Tel.- Nr. 0 23 81 / 144 - 123.

Mit Adebar kam der Frühling in die Lippeauen



Das Brutpaar handelt, das bereits 2011 zum ersten Mal nach über 50 Jahren wieder erfolgreich Jungvögel im Stadtgebiet von Hamm aufgezogen hat.

Während einer der Vögel den Nestbaum bewacht, geht der andere auf Futtersuche, um sich von der langen Winterreise aus Afrika wieder den nötigen Nist-speck anzufressen.

Pünktlich zum Märzbeginn sind die beiden ersten Störche wieder in den Lippeauen zwischen Werries und Heessen gelandet.

Experten gehen davon aus, dass es sich um das glei-

Die Störche haben dafür gesorgt, dass jetzt wieder zahlreiche Naturfreunde vom Niederwerrieser Weg aus das kleine Hammer Naturwunder rund um Adebar und Frau beobachten. Sie haben dort auch eine völlig neue Sicht



auf Schloss Oberwerries (Foto rechts), nachdem im Winter der alte Baumbestand auf der Ostseite des Gebäudes einer Fällaktion zum Opfer gefallen ist.

■ Frank Mattern

Eine originelle Idee

Haben Sie sie schon bemerkt?

Auch so geht Abfallbeseitigung!

■ Annette Isenberg-Pfützenreuter

■ Foto: Werner Boesen



Das Gesundheitsamt informiert: Rosmarin



Rosmarin Kartoffeln oder mediterrane Speise mit Rosmarinblättern erinnern an kulinarischen Genuss.

Rosmarin ist nicht nur in der Küche beliebt, sondern wird vielfach als Zier- und Duftpflanze wie auch als Heilpflanze verwendet.

Im Frühjahr stehen oftmals Töpfe mit Rosmarin auf der Terrasse, da sie so den Sommer über die Küche bereichern können. Zum Herbst hin sollten die Pflanzen in ein kühles Zimmer gestellt werden, da die Pflanzen frostempfindlich sind.

Der Name Rosmarin wird als „Tau des Meeres“ (lat. Ros= tau und marinus – zum Meer gehörend) übersetzt.

Im Volksmund wird Rosmarinkraut auch als Weihrauchkraut oder Brautkraut bezeichnet. Die Bezeichnung Brautkraut erinnert an die frühere Verwendung als Hochzeitsblume, die das Sinnbild für Treue war.

Der aromatisch duftende immergrüne Halbstrauch hat nadelartige ledrige Blätter, die bis zu 2,5 % ätherisches Öl enthalten. Dieses Öl verleiht dem Rosmarin den besonderen Duft, ist aber auch für die medizinische Anwendung von Bedeutung.

Die Qualität des ätherischen Öls wird weitgehend durch Klima und Bodenbeschaffenheit bestimmt.

Medizinische Anwendung

und Wirkung:

Rosmarinextrakte wirken durchblutungsfördernd.

Bäder mit Rosmarin steigern die Durchblutung und wirken schmerzlindernd bei rheumatischen Erkrankungen oder auch Verspannungen.

Umschläge helfen bei schlecht heilenden Wunden und Ekzemen.

Innerlich angewendet kann Rosmarin Verdauungsbeschwerden lindern und den Kreislauf anregen.

■ Dr. Ute Stapel

Bildquellen:

oben: Katharina Wieland Müller / pixelio.de

unten:

Sabine Meier / pixelio.de



Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

 Sparkasse.
Gut für Hamm.



Sonntag, 15. April: THE ARTIST

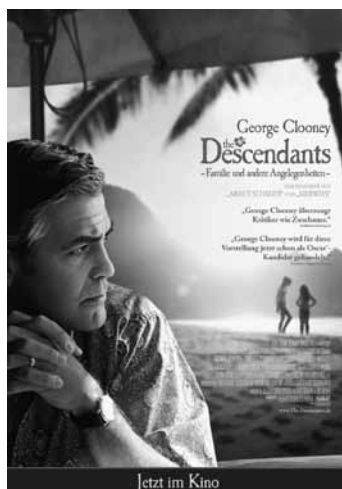
Ausgezeichnet mit fünf Oscars zeigt der Stummfilm „The Artist“ eine Schwarz-Weiß-Filmkomödie über die Konkurrenz und Hassliebe zweier Schauspieler.

George Valentin ist ein großer Star des Stummfilms, doch mit dem Beginn des Tonfilms ist sein Stern im Sinken begriffen. Dafür erlebt die junge Peppy Miller einen berauschenden Karriere-schub. Das sind nicht die idealen Voraussetzungen für eine harmonische Liebesbeziehung zwischen den beiden.

Länge: 100 min.
Ende der Veranstaltung
ca. 16:10 Uhr

Sonntag, 20. Mai: THE DESCENDANTS

Eine zutiefst bewegende Human Comedy über einen Mann auf Hawaii, der erfährt, dass seine im Koma liegende Frau eine Affäre hatte.



Als ihm die Ärzte mitteilen, dass sie nicht mehr aus dem Koma erwachen wird, macht Matt sich mit seinen beiden Töchtern auf die Suche nach dem anderen Mann.

Länge: 115 min.
Ende der Veranstaltung
ca. 16:25 Uhr

Sonntag, 10. Juni: DIE EISERNE LADY

Meryl Streep brilliert als Ex-Premierministerin Margaret Thatcher in Phyllida Lloyd's elegant gestaltetem Biopic, das den Menschen hinter der Politikerin sichtbar macht.

1979 avanciert sie zur ersten weiblichen Ministerpräsidentin Großbritanniens, ein Amt, das sie bis 1990 bekleidet. Als sie 1982 Argentinien nach der Besetzung der Falklandinseln den Krieg erklärt, erhöht sich der politische Druck auf sie.

Länge: 105 min.
Ende der Veranstaltung
ca. 16:15 Uhr

Unter Vorbehalt. Hier könnte es evtl. zu einem Filmtausch kommen.



Eine handvoll Mensch



Da habe ich doch neulich im TV einen Film gesehen, der mich sehr berührt hat: eine Frühchenstation. Die kleinen Wesen waren zu früh gekommen oder – wegen Komplikationen – per Kaiserschnitt geholt worden.

Sie waren im wahrsten Sinne des Wortes „eine handvoll Mensch“, den die Schwester vor den Bildschirm hielt! Wenn ich mir vorstelle, dass mein gestandener „Mann-Sohn“ – ein Achtmonatskind – auch mal so klein war! Unvorstellbar! Oder meine selbstbewusste „Frau-Tochter“, die sich dem Rentenalter nähert, aber infolge

der schwierigen Nachkriegschwangerschaft immer ein zartes, oft krankes Persönchen war, als Kleinkind in eine Hand gepasst hat... man kann es sich nicht vorstellen.

Was wäre aus meinem Sohn geworden, hätte er als Baby, wie eines der gezeigten Frühchen, überdosierte Augentropfen bekommen und wäre blind geworden? Bestimmt hätte er nicht studieren können und wäre, mehr als normal, auf Hilfe angewiesen gewesen. Und da habe ich, bei der Krankheitsanfälligkeit meiner Kinder (von Ernährungsstörungen im frühesten Alter bis

zum Asthma und der Absolvierung sämtlicher „Kinderkrankheiten“ – damals gab es noch keine Vorsorgeimpfungen etc.) immer gedacht, dass das fast nicht zu toppen wäre, zumal bei den heutigen medizinischen Fortschritten!

Aber so ist das halt: kleine Kinder, kleine Sorgen, große Kinder, große Sorgen! Oder, war es umgekehrt?

Jedenfalls: Muttersorgen!

■ Annette
Isenberg-Pfützenreuter
Bildquelle:
© Tobilander/Fotolia.com

Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

2,25 Millionen Menschen sind in Deutschland pflegebedürftig, davon werden zwei Drittel zu Hause betreut. Wie kann mit der ungewohnten und oft körperlich und seelisch kräftezehrenden Situation umgegangen werden, ohne sich selbst zu verlieren?

Der von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) und der DPTV gemeinsam entwickelte Ratgeber „Ent-

lastung für die Seele – Ein Ratgeber für Pflegende Angehörige“ gibt den pflegenden Angehörigen einen umfassenden Überblick über die Ursache von möglichen Beschwerden und zeigt Auswege auf.

Die Broschüre kann über die Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (www.dptv.de) und die BAGSO (www.bagso.de) bestellt werden.

„Kunst macht nicht
vorm Alter halt“

Biographisches Tanztheater für Menschen ab 55



Tanzen für all diejenigen, die Freude daran haben, sich durch Körpersprache und Bewegung im großen Raum auszudrücken.

Tanzerfahrung ist keine Voraussetzung. Sie brauchen auch keinen Tanzpartner/ keine Tanzpartnerin, denn wir gestalten unsere Tänze selbst.

Nur Neugier und Freude an der Bewegung und Musik zählen!

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung
Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration
Ansprechpartnerin: Frau Tornscheidt
Telefon: 0 23 81 / 17 67 33
Fax: 0 23 81 / 17 10 67 33
E-Mail: tornscheidtu@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de

Herausgeber:
Stadt Hamm, Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration

Termine:

Menschen von 55 – 65 Jahren:

7.5./14.5./21.5.2012, 19 -20 Uhr

Menschen der Generation 65+:

19.4./26.4./3.5.2012, 10 -11 Uhr

Veranstaltungsort:

Musikschule Hamm, Probebühne

Kosten:

14,80 € für drei Termine.

Informationen und Anmeldung:

Ulrike Tornscheidt, Tel.: 17 - 67 33

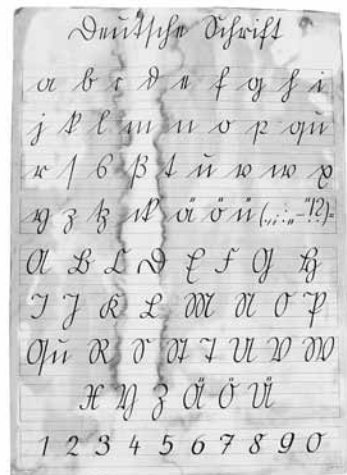
Das Biographische Tanztheater ist ein Gemeinschaftsprojekt der Tanztheater und MusicalCompany der Stadt Hamm, Anke Lux und der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration.



Europäisches Jahr für aktives Altern
und Solidarität zwischen den Generationen 2012



Sütterlin



Lömmen Din das wof lufn?

Dütschlin

Lömmen Din das wof lufn? Ich kann n6, dunn wof müßten
1942 untern dütschen Abitürerbnit wof in Dütschlinfchrift fchreibn.
Es kimmt also nist, das din „Reform“ 1941 fchon dütshgmaifnnd wox.

Natürlich wox die Auffassung an die in Europa nicht gebrauchte
Schrift (fchon wof mal von Frimfchulwand und andern Ländern ab)
notwendig. Leni und fipf fin „Latinifche Schrift“.

Andersheit ist n6 einig wox nist so übel, nimm Schrift lufn und
fchreibn zu lömmen, die alle Schriftfchrift woxwendet woxden
können. Om?

Alteutsche Fruchter = Pfützenreuter

Richtigstellung

Nachdem in der letzten Ausgabe (1/2012) unserer Seniorenzeitschrift ein mir zugereichter Artikel in Sütterlinschrift kommentiert und mit meinem Namen gezeichnet erschienen ist, sehe ich mich zu einer Richtigstellung veranlasst.

Ich kann Sütterlin noch perfekt lesen und (etwas langsamer) auch schreiben. Ich weiß sehr wohl, dass das sogenannte lange „1“ nur in der Mitte des Wortes verwandt wird. Am Ende eines

Wortes erscheint es immer als rundes 6 oder ß. Die Computerumsetzung des Textes wurde von unserem Redaktionsmitglied Werner Boesen mit einem entsprechenden Sonderprogramm einwandfrei vorgenommen.

Leider musste ich, nach Leseranrufen, neun „1“ Fehler entdecken. Diese sind im weiteren Verlauf der Druckvorbereitung entstanden, da zum einen nicht das entsprechende Computerprogramm vorhanden war und die jün-

gere Generation den Unterschied zwischen 1, 6, und ß nicht kannte.

Da der fertige Text von mir nicht Korrektur gelesen wird, konnte ich die Fehler erst nach dem erschienenen Druck feststellen. Ich entschuldige mich trotzdem, auch im Namen der Redaktion, dafür und danke den Lesern für ihre Aufmerksamkeit.

■ Annette Isenberg-Pfützenreuter

Übungen zum Lesen alter Handschriften

Das Stadtarchiv Hamm bietet jeden ersten Mittwoch im Monat nachmittags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr kostenlos Unterstützung und Beratung beim Lesen alter Handschriften und Texte an.

Der Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder aus privatem Interesse mit älteren handschriftlichen Texten umgehen.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter Tel.: (0 23 81) 17 - 58 50 oder per email unter stadtarchiv@stadt.hamm.de


Ort:

Stadtarchiv Hamm,
Technisches Rathaus,
Gustav-Heinemann-Straße 10
Tiefparterre,
Raum A1.UG004
(Lesesaal)

Voraussichtliche Termine:

02.05.2012
06.06.2012
04.07.2012

Im Herbst 2012 findet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Hamm ein wöchentlicher Kurs „Lesen alter Handschriften“ statt. Die genauen Veranstaltungsdaten werden rechtzeitig bekannt gegeben.



Pflegeberatung des Sozialamtes

trägerunabhängige Informationen, Unterstützung, Förderung, Angebote, Kosten und rechtliche Fragen

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08.30 – 12.00 Uhr
und Mi 14.00 – 15.30 Uhr

Ihre Ansprechpartner/in:
Herr Stefan, Frau VertgeWall
Tel.: 0 23 81 / 17- 66 16 oder / 17- 66 17

Stadt Hamm – Sozialamt
Pflegeberatung
Rathaus Heessen
Amtsstr. 19
59073 Hamm

Infos unter: www.hamm.de/pflege.html



Der-Treppenlift[®] GMBH

Markenqualität ab 3.100 €

Größte Auswahl gebrauchter Treppenlifte in Deutschland!

02383-936 98 93
Poststr. 24 B, 59199 Bönen
www.der-treppenlift.de

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?

**Frank Hainisch**
Malermeister

Telefon 0 23 81 - 46 25 18



Flugtag für Menschen ab 75 Jahren

Im „Europäischen Jahr für aktives Altern“ können wir den Flugtag für Menschen, die das 75. Lebensjahr vollendet haben und in Hamm wohnen, in 2012 wieder anbieten.

Wenn auch Sie einmal aus der Vogelperspektive erleben wollen, wie grün und schön unsere Stadt Hamm ist, dann können Sie sich ab sofort zu einem kleinen kostenlosen Rundflug anmelden.

**Termin ist Samstag,
der 1. September 2012.
Los geht es um ca. 13.00 Uhr
am Flugplatz in Hamm.**

Anmelden können Sie sich beim Amt für Soziale Integration unter folgenden Rufnummern:

☎ 0 23 81 / 17 – 67 31
(Frau Rasche)

☎ 0 23 81 / 17 - 67 33
(Frau Tornscheidt)

☎ 0 23 81 / 17 – 67 29
(Frau Oltmanns-Brüseke)

☎ 0 23 81 / 17 – 67 34
(Frau Berheide)

☎ 0 23 81 / 17 – 67 35
(Frau Himmeröder)

■ Andreas Pieper



Europäisches Jahr für **aktives Altern**
und **Solidarität zwischen den Generationen 2012**



Brunchen im Café Mare

Von montags bis freitags an der Sole-Gymnastik teilnehmen und am Wochenende an gleicher Stelle lecker brunchen. Das Maximare bietet ein Brunch – Buffet im Café Mare an, und zwar immer samstags und sonntags sowie an Feiertagen (9-13 Uhr).

Und dieses Brunch-Buffet lässt keine Wünsche offen!

Hier das Angebot:

Käse- und Wurstplatten, Räucherlachs & Forelle,- & Gravedlachs, verschiedene Salatvariationen, Gulaschsuppe, Kleine Frikadellen, Würstchen, Rührei, Spiegeleier, Bacon, Bratkartoffeln, verschiedene Dessertvariationen, Brötchen, Brot und

Butter, süße Minis, inklusive ein Glas Orangensaft, Kaffee & Tee so viel Sie mögen.

Erwachsene zahlen nur 8,90 € - Kaffee & Tee so viel Sie wollen!
Kinder bis fünf Jahre zahlen 3,90 €

Saunagarten lädt bald wieder zum FKK-baden ein

Der 3500m² große Saunagarten im Maximare blüht schon bald wieder auf.

Unsere Sonnenschirme und neue Liegen laden zu einem Kurzurlaub vor der eigenen Haustür ein.

Freuen Sie sich auf FKK-baden in aller Ruhe und

Abgeschiedenheit. Genießen Sie einen frischen Fitness-Salat auf unseren Lounge-Sesseln am Sauna-Außenbecken oder atmen Sie durch in einem der zahlreichen original Grömitzer Strandkörben. Wer auch im Sommer gesund schwitzen will, kann dies bei einem der zahlreichen Event-Aufgüsse in der multimediale Sauna „ArenaMare“ tun.

Und nicht vergessen: jeden ersten Freitag im Monat findet im Maximare eine lange Saunanacht statt. An diesem Abend ist die Sauna nicht nur bis 1.00 Uhr geöffnet sondern das Sauna Resort steht für diesen Tag dann immer unter einem bestimmten Motto.



Und wieder ein Hilfsmittel mehr!

Mein Orthopäde eröffnet mir, dass ich unbedingt Einlagen tragen muss. Dabei ist es müßig, mir Gedanken zu machen, was daran Schuld ist, dass meine Füße Unterstützung brauchen, um Schlimmeres zu verhindern. Vielleicht musste ich beruflich zu schwer heben, oder zu lange stehen. Ich gebe ja zu, dass ich als junge Frau gerne Stöckelschuhe getragen habe, ich wurde aber sehr schnell vernünftig, vor allem was die Absatzhöhe anbelangt.

Aber bestimmt wird es mir nichts nützen, wenn ich in Selbstmitleid verfallende und jetzt spukt mir auch noch ein

Bild im Kopf herum: dDann sehe ich ja aus, wie meine eigene Großmutter. Und dann der Geistesblitz- ich bin doch schon Großmutter. Das hebt meine Stimmung auf gar keinen Fall. Im Gegenteil. Daran werde ich wohl längere Zeit zu knacken haben, bis ich mein inneres Gleichgewicht wiedergefunden habe. Dabei haben mein Mann und ich uns gerade zum Tanzkurs angemeldet. Spezielle Schuhe, die es dafür gibt, wollte ich mir holen.

Ich hatte schon mal welche. Die waren so glatt, dass ich beinahe im Spagat auf dem Parkett gelandet wäre. Kommt also für mich als Groß-

mutter auch nicht mehr in Frage. Meine Kleider wollte ich wieder mal anziehen, die oft monatelang unbeachtet im Schrank hängen. Und wie das aussieht- ein schön schwingendes Kleid, dazu breite ausladende Schuhe. Einfach furchtbar. Das ist wohl der Tribut, den ich dem Alter zollen muss und auch zahlen muss. Denn gerade Hilfsmittel, mit denen ich mich überhaupt anfreunden könnte, haben ihren Preis. - Ach was, ich sollte mich nicht länger über Nebensächlichkeiten aufregen. Wichtig ist doch, dass ich weiterhin gut laufen kann.

Apropos Hilfsmittel, da





kommt mir das nächste in den Sinn, welches man mir auch noch verpasst hat- eine neue Brille, weil ich das Kleingedruckte nicht mehr lesen konnte und gerade das wird doch täglich mehr. Es wurde eine Gleitsichtbrille. Kennen sie so was?

Oben fürs Weitsehen und unten zum Lesen. Mit so einem Nasenfahrpad muss man erst ein viertel Jahr lang üben, um nicht mehr über die eigenen Beine zu stolpern. Aber mit meinen neuen Einlagen bin ich doch bestimmt sicher. Na ja, die Brille ist nicht mehr ganz so neu und meine Übungsstunden habe ich ohne Sturz überstanden und jetzt will ich los. Ich will doch mal sehen, ob ich nicht Schuhe für lose Einlagen finden kann, die nicht gar so klobig wirken.

Beim Tanzen werde ich vielleicht mal ein klein wenig mogeln und die Einlagen vergessen. Sie wissen doch: wenn ich zum Tanzen geh, tut mir mein Fuß nicht weh.

■ Ursula Halbe

*Bildquelle links:
Günther Gumhold
/ pixelio.de*

*Bildquelle oben:
manwalk (Manfred Walker)
/ pixelio.de*



Lichtblick

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



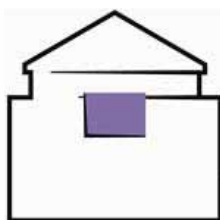
Mit Lebensfreude und Gemeinsinn inmitten der Gesellschaft

Unser Angebot für Sie, das fit hält und neue Kontakte schafft:

- Vorträge und Gespräche
- Wanderungen
- Besichtigungen
- Theaterbesuche
- Reisen und Tagesfahrten
- Radtouren

Das Veranstaltungsprogramm der
Senioren Union erhalten Sie im
CDU-Bürgerbüro
Oststraße 49, 59065 Hamm
Tel.: 0 23 81 - 92 19 20

www.cduhamm.de



Villa Ostenallee

Gemeinschaft · Lebensqualität

Wohngemeinschaften in der Villa Ostenallee:

- exklusiv
- barrierefrei
- altersgerecht
- 24 Stündige Betreuung
- Notrufsystem
- hohe Lebensqualität
- Sicherheit durch das Leben in einer Gemeinschaft
- hauswirtschaftliche Versorgung
- im Zentrum von Hamm - zwischen Musikschule und Maximare



Villa Ostenallee • Ostenallee 24 • 59063 Hamm • Tel. 02381/871078-6

- allgemeine Alten- und Krankenpflege
- spezielle medizinische Pflege / Behandlungspflege
- Palliativpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Beratungseinsätze bei Pflegegeldbezug
- Vermittlung verschiedener Serviceleistungen
- Hausnotrufdienst
- Beratung in sozialen Fragen
- Überleitungspflege
- Essen auf Rädern
- Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

unsere Sozialstationen sind **telefonisch rund um die Uhr zu erreichen** !

Bürozeiten: Montag – Donnerstag 9.00 – 15.00 Uhr
Freitag 9.00 – 13.00 Uhr

Sozialstation Süd Brüderstraße 33 59065 Hamm Telefon: 02381 – 92 66 80 Fax: 02381 – 92 66 82 Ansprechpartner: Maria Müller, PDL	Sozialstation Nord Karlsplatz 2 59065 Hamm Telefon: 02381 – 30 62 10 Fax: 02381 – 30 62 12 Ansprechpartner: Alexandra Juszczyk, PDL	Sozialstation Nord-West Hohenhöveler Straße 13 59075 Hamm Telefon: 02381 – 96 13 74 Fax: 02381 – 96 13 76 Ansprechpartner: Judith Reher, PDL
--	--	---

Gesamtleitung: Reinhild Kesting Büro: Brüderstraße 33, 59065 Hamm
Telefon 02381 – 92 66 80
e-mail: kesting@caritas-pflegedienste-hamm.de

Essen auf Rädern / fahrbarer Mittagstisch Telefon: 02381 – 30 62 10
Hausnotrufdienst / soziale Dienste Fax: 02381 – 30 62 12

Ansprechpartner: Jutta Köthschneider, Dipl.Soz.Päd.

PR-Bericht

Im Juli geht's los Hansa-Gruppe eröffnet im „Medicum“ neue Einrichtung für Senioren

Hamm. Der ganz exakte Termin steht noch nicht fest. Aber eines ist sicher: „Wir werden im Juli dieses Jahres eröffnen“, freut sich Ulrike Pesch, die Leiterin der neuen Altenpflegeeinrichtung im Gesundheitszentrum „Medicum“ am Marienhospital im Zentrum von Hamm. Träger der neuen Einrichtung ist die Hansa-Gruppe. Das Unternehmen hat seinen Sitz im niedersächsischen Oldenburg und betreibt in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen Senioreneinrichtungen.

Insgesamt 36 vollstationäre Pflegeplätze und 20 Tagespflegeplätze stehen im Medicum zukünftig zur Verfügung. Der Schwerpunkt wird die Kurzzeitpflege sein. Beispielsweise für Senioren, die von Angehörigen gepflegt werden und während deren Urlaub versorgt werden müssen. Oder für alte Menschen, die eine Operation hinter sich haben und für die Rückkehr ins gewohnte Leben vorübergehend Pflege brauchen.

Im Rahmen der Tagespflege können Senioren von 7.30 Uhr bis 17.30 Uhr in der Einrichtung Leistungen in Anspruch nehmen und werden abends mit einem eigens eingerichteten Fahrdienst wieder in ihre Wohnung zurückgebracht. „Wir möchten mit diesem Angebot erreichen, dass alte Menschen so lange wie möglich selbständig und



UKBS
Endlich Zuhause
Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft mbH

Wohnen mit Service!

Vergünstigte hausnahe Dienstleistungen für Mieter über 70.

**Informationen unter:
Tel.: 02303 2827-0
oder
Netz: www.ukbs.de**

Foto:www.fotolia.de/Ray

selbstbestimmt leben können“, erläutert Ulrike Pesch.

Das Gesundheitszentrum „Medicum“ bietet dafür optimale Bedingungen, da im Haus auch diverse Facharztpraxen und eine ergo- und physiotherapeutische Praxis (Kranken- und Rehabilitationsgymnastik) vertreten sind. Außerdem liegt das Marienhospital in unmittelbarer Nachbarschaft.

Auch ansonsten ist der Standort ideal: Einrichtungen der evangelischen und katholischen Kirche liegen in unmittelbarer Nähe und wenige Fußminuten entfernt befinden sich Parkanlagen, die bei vielen Anwohnern als Spazierstrecke beliebt sind.

Interessierte Senioren können sich über folgende Telefonnummer über das Angebot informieren:
0 23 81 / 90 25 - 0

Ansprechpartner für Rückfragen der Redaktion:
Ulrike Pesch,
Tel. 023 81 / 90 25 251

Er ist's

*Frühling läßt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte.
Süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.*

*Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser
Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen.*

Eduard Mörike, 1804-1875

Kerstin Trost –

Fachfußpflege

Seit 25 Jahren gut zum Fuß

– Fußmassage und -bäder

Hausbesuche

Behandlungsräume
im Iuventas-Haus, 4. Etage
Werler Str. 110,
59063 Hamm

*Ich freue mich auf Ihre Terminvereinbarung unter
Tel.: 0 23 81 - 1 20 98 oder 0171 / 7 50 01 25*

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



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

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)

**Zulassung bei
allen Krankenkassen**



W1VO – 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

Komplettes Menü: 5,70 €
(Sonn- u. Feiertags 1,00 € Aufschlag)



**WIVO Wirtschafts- und
Versorgungsdienst GmbH**

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

Tel. (0 23 81) 56 21

**„Essen auf Rädern“
für Hamm & Umgebung**

**Auch
Partyservice!**

**Wir sind für Sie da.
24 Stunden rund um die Uhr.
Versorgungssicherheit
und Lebensqualität**



**Wohngemeinschaften für Menschen
mit eingeschränkter Alltagskompetenz**

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

Sprechen Sie uns an:



Gesundheitsdienste Hamm Telefon 0 23 81 / 30 80 90

www.pro-sanitate.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



„Wir setzen uns kleiner!“

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

Wir helfen Ihnen gern beim **Verkauf Ihres Hauses** und begleiten Sie von der Werteinschätzung bis zum Notartermin ... und darüber hinaus!

Vertrauensvoll – Seriös – Professionell

Lassen Sie sich unverbindlich beraten!

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter **02381 106-321** oder schreiben Sie uns eine E-Mail: immobilien.service@vb-hamm.de

**Haus der Immobilie
Soester Str. 41, 59071 Hamm
www.vb-hamm.de**



**DAS 1. SENIOREN-
FACHGESCHÄFT**



Senio Amenda

Widumstraße/Ecke Antonistraße

Tel.: 0 23 81/3 05 99 09

Fax: 0 23 81/3 05 87 08

Mittwochnachmittag geschlossen

Ich bleibe unabhängig



mit dem **Elektro-Mobil**

kostenlose Probefahrt • Vermietung • Service vor Ort

**Kostenloser Parkplatz
direkt vorm Geschäft**

Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

01.04.2012

Kulturrevier Radbod/Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

15.04.2012

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass ab 13.00 Uhr, VV ab 05.04.12 beim WA, Gebühr: 5,25 €

15.04.2012

Kulturrevier Radbod/Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

18.04.2012

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 05.04.12 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

06.05.2012

Kulturrevier Radbod/Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

16.05.2012

Stadt Hamm/Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 04.05.12 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

20.05.2012

Stadt Hamm/Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass ab 13.00 Uhr, VV ab 10.05.12 beim WA, Gebühr: 5,25 €

20.05.2012

Kulturrevier Radbod/Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

03.06.2012

Kulturrevier Radbod/Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

10.06.2012

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass ab 13.00 Uhr, VV ab 31.05.12 beim WA, Gebühr: 5,25 €

17.06.2012

Kulturrevier Radbod/Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

20.06.2012

Stadt Hamm/Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 08.06.12 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

Hamm-Mitte

01.04.2012

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Ludwig-Erhard-Str. 8

9.00 – 17.00 Uhr, Offener Sonntag im Hamms, vormittags Frühstück
von der Karte, nachmittags Kaffee und Kuchen
(weiterhin jeden Sonntag)

01.04.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus	ab 9.00 Uhr, Vegetarisches Buffet - Anmeldung erforderlich
01.04.2012 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	12.00 Uhr, Mittagstisch – täglich, Kosten: 3,00 € Nur nach vorheriger Anmeldung unter 0 23 81 / 97 36 - 570
01.04.2012 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich, Kosten: 2,50 €
01.04.2012 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen)
01.04.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Canastarunde (weiterhin jeden 1. Sonntag i.M.)
02.04.2012 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	10.00 Uhr, Liederrunde: Musik und Tanz (weiterhin jeden Montag)
02.04.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus	14.00 Uhr, Klub Edelweiß (weiterhin jeden Montag)
02.04.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
02.04.2012 Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Bergmann Gemeindezentrum Liebfrauen (weitere Termine: 16.04., 30.04., 14.05.)
02.04.2012 AWO	15.00 Uhr, AWO Altenclub, Kaffeetrinken, AWO Bürgerkeller, Ostenwall 40, (weiterhin jeden Montag)
03.04.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
03.04.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	14.00 – 15.30 Uhr, „Sprach-Sprechstunde für Kinder, Jugendliche, Eltern, Senioren“, Terminvereinbarung: Lindenschule, Frau Frontzek, Tel.: 0 23 81 / 3 05 45 97 (weiterhin dienstags)
04.04.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Handarbeiten mit Nadel und Faden (weiterhin mittwochs)
04.04.2012 Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Seniorenrunde (weiterhin 14-tägig mittwochs)
04.04.2012 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Männerrunde, WB 1 (weiterhin jeden 1. Mi. i.M.)
08.04.2012 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.30 Uhr, Bingo, EG Bistro (weiterhin jeden 2. So. i.M.)

<u>09.04.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus	19.00 Uhr, Doppelkopf (weiterhin jeden 2. Montag i.M.)
<u>10.04.2012</u> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
<u>15.04.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)
<u>16.04.2012</u> VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Frühlingsveranstaltung, Zunftstuben, Oststr. 53
<u>30.04.2012</u> Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO Bürgerkeller, Beitrag: 3,00 €
<u>06.05.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus	9.00 Uhr, Frühstück am gedeckten Tisch
<u>21.05.2012</u> Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO Bürgerkeller, Beitrag: 3,00 €
<u>21.05.2012</u> VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53
<u>03.06.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus	Ab 9.00 Uhr, Mediteranes Buffet - Anmeldung erforderlich
<u>04.06.2012</u> Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Bergmann, Gemeindezentrum Liebfrauen
<u>17.06.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Sommerfest - Aktionstag zum „Jahr des aktiven Alterns“
<u>18.06.2012</u> Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Bergmann Gemeindezentrum Liebfrauen
<u>18.06.2012</u> VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag mit Referat von Frau A. Beeck zur Geschichte der Stadt Hamm (60er u. 70er Jahre – Auf dem Weg zur Großstadt) Zunftstuben, Oststr. 53
<u>24.06.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus	9.00 – 17.00 Uhr, Offener Sonntag mit Büchertauschbörse
<u>25.06.2012</u> Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO Bürgerkeller, Beitrag: 3,00 €
<u>27.06.2012</u> Hamms Mehrgenerationenhaus	18.00 Uhr, Treffen der freiwilligen Mitarbeiterinnen

Hamm-Rhynern

03.04.2012

Stadt Hamm / Altenhilfe und
Kirchengemeinden Westtünnen

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Ev. Gemeindehaus,
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 €

03.04.2012

Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern

14.30 Uhr, Messe; anschl.: Vortrag von Pfarrer Edgar Born

04.04.2012

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Kommunale Neuordnung für Hamm
Referent: Herr Berhorst

05.04.2012

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Frauenkreis, Ev. Gemeindehaus

10.04.2012

ARG Westtünnen, Pfarrheim

14.30 Uhr, Maria – Wegweiser und Hilfe, Ref.: Pfarrer Heinz Überdick

14.04.2012

Ev. Kirchengemeinde
Westtünnen

15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Kontakt: Eheleute
Fromm, Tel.: 0 23 85 / 83 86 (weiterhin 12.05., 16.06.)

17.04.2012

SV Deutschland OV Rhynern

8.45 Uhr, Wassergymnastik für Frauen mit leichten Behinderungen,
Schwimmbad Lebenshilfe, Grünstraße (weiterhin jeden Dienstag,
außer in den Ferien)

17.04.2012

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Reginenhauses,
St.-Reginen-Platz 9, Gebühr: 3,50 €

18.04.2012

SK Hamm-Westtünnen

15.00 Uhr, Vogelstimmen, Referentin: Cornelia Löscher

02.05.2012

Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern

15.00 Uhr, Pfarrheim: Ein Garten im Laufe der Jahreszeiten,
Diavortrag von Bruno Hotze

02.05.2012

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Maibowle und Mailieder mit Felicitas Decker
und Cornelia Löscher

03.05.2012

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Muttertagsfeier, Ev. Gemeindehaus

08.05.2012

Stadt Hamm / Altenhilfe und
Kirchengemeinden Westtünnen

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück
Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 €

08.05.2012

ARG Westtünnen, Pfarrheim

14.30 Uhr, Mai – der Monat der Gedichte und Lieder
Referent: Josef Gornik

12.05.2012

ARG Westtünnen, Pfarrheim

10.00 Uhr, Diözesenwallfahrt nach Werl

14.05.2012

SV Deutschland OV
Berge-Westtünnen

15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus

15.05.2012

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Reginenhauses,
St.-Reginen-Platz 9, Gebühr: 3,50 €

16.05.2012

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder
Felicitas Decker/Cornelia Löscher

05.06.2012

Stadt Hamm / Altenhilfe und
Kirchengemeinden Westtünnen

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Ev. Gemeindehaus,
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 €

05.06.2012

Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern

14.30 Uhr, Messe; anschl. im Pfarrheim:
Reise von St. Petersburg nach Moskau, Vortrag mit Bildern A. Beck

06.06.2012

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Jahresausflug Seniorenkreis und Frauenhilfe
Leitung: Cornelia Löscher

11.06.2012

Sozialverband Deutschland
OV Berge-Westtünnen

15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus

13.06.2012

ARG Westtünnen

15.00 Uhr, Tag der Altengemeinschaften, Heinrich-Lübke-Haus,
Günne-Möhnese

16.06.2012

SV Deutschland
OV Berge-Westtünnen

14.00 Uhr, Sommerfest, Ev. Gemeindehaus

19.06.2012

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Reginenhauses,
St.-Reginen-Platz 9, Gebühr: 3,50 €

19.06.2012

SV Deutschland OV Osterflierich

16.00 Uhr, Grill- und Klönnachmittag bei Wulf in Opsen

20.06.2012

SK Hamm-Westtünnen

14.30 Uhr, Hören – ein Problem im Alltag, Ref. Dr. Hensel

Hamm-Uentrop

02.04.2012

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries

02.04.2012

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“

9.00 Uhr, Wie H. D. Hüsck den lieben Gott zum Schmunzeln brachte
Referent: Herr Ellinger

03.04.2012

AWO Ostwennemar
Schützenhalle Mennenkamp

15.00 Uhr, Karten- und Brettspielen
(weiterhin wöchentlich, außer 10.04. und 01.05.)

05.04.2012.

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg,
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71 (weiterhin 03.05., 14.06.)

10.04.2012

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr Dienstagsgruppe mit verschiedenen Themen
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174
(weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

10.04.2012

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Osterkaffeetrinken

11.04.2012

ARG St. Antonius Geithe
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Israel, das Land am Jordan – Ursprung des christlichen Glaubens (Reisebericht), Ref.: Karin Demski

11.04.2012

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Frauengruppe, Café Thelen
(weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

12.04.2012

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO, Begegnungsstätte Werries

12.04.2012

SV Deutschland OV
Ostwennemar

15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünthe
(weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

16.04.2012

SK der Caritaskonferenz St.
Bonifatius Hamm-Werries

15.00 Uhr, Andacht,anschl. gemütliches Beisammensein
(weiterhin jeden 3. Montag im Monat)

17.04.2012

AWO Ostwennemar
Schützenhalle Mennenkamp

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

17.04.2012

AWO Ostwennemar
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,
Kontakt: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81 / 2 36 94
(weiterhin 24.04., 08.05., 15.05., 05.06., 12.06., 19.06.)

17.04.2012

AWO Ostwennemar
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,
Kontakt: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81 / 2 36 94
(weiterhin 24.04., 08.05., 15.05., 05.06., 12.06., 19.06.)

18.04.2012

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
(weitere Termine: 25.04., 02.05.)

<u>23.04.2012</u> SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries
<u>26.04.2012</u> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €
<u>26.04.2012</u> SV Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Spielnachmittag, Café Thelen
<u>07.05.2012</u> Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Unbekanntes Deutschland, Teil 2 Referent: Pfr. Born
<u>08.05.2012</u> AWO Ostwennemar	9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste
<u>09.05.2012</u> SV Deutschland OV Uentrop	Tagesfahrt nach Hannover, Auskunft bei Nüsken. Tel.: 0 23 88 / 24 32
<u>09.05.2012</u> ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Wir erinnern uns: Menschen, die wir lieben, bleiben für immer bei uns – Über den Umgang mit der Trauer Referent: Johannes Bußmann
<u>10.05.2012</u> DRK-Senioren-Stift Mark	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag
<u>14.05.2012</u> SV Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<u>16.05.2012</u> SV Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weitere Termine: 23.05., 30.05., 06.06.)
<u>17.05.2012</u> SV Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO, Begegnungsstätte Werries
<u>24.05.2012</u> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €
<u>24.05.2012</u> Pfarrcaritas St. Georg	Ausflug, Einzelheiten werden noch bekannt gegeben
<u>04.06.2012</u> Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Wir singen und spielen
<u>11. – 18.06.2012</u> SV Deutschland OV Uentrop	Mehrtagefahrt nach Grömitz-Auskunft bei Nüsken. Tel.: 0 23 88 / 24 32

12.06.2012

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

13.06.2012

ARG St. Antonius Geithe

15.00 Uhr, Nimm dir Zeit für die Freude, Referentin: Maria Büser

14.06.2012

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO, Begegnungsstätte Werries

15.06.2012

SV Deutschland OV
Ostwennemar

13.00 Uhr, Halbtagsfahrt
Auskunft bei Surmann, Tel.: 0 23 81 / 6 44 49

20.06.2012

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwennemar – „Herbstblüte“

10.00 – 15.00 Uhr, Caldenhofer Sommer, Ref.: Herrn Ellinger

20.06.2012

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
(weiterer Termin: 27.06.)

25.06.2012

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries

27.06.2012

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Herbstblüte und Frauenhilfe laden zum
Erdbeerkuchenessen ein

28.06.2012

AK „Offene Altenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöser-
kirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €

28.06.2012

Pfarrcaritas St. Georg

15.00 Uhr, Messe, anschl. Imbiss und Liedersingen im Pfarrzentrum

30.06.2012

DRK-Senioren-Stift Mark

14.30 Uhr, Sommerfest

Hamm-Pelkum

02.04.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag)

02.04.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Chor (weiterhin jeden Montag)

03.04.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein oder Bingo
(weiterhin jeden Dienstag, außer 25.10. und 12.12.)

04.04.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Skatspielen (weiterhin jeden Mittwoch)

05.04.2012

SV Deutschland OV Pelkum

15 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr. (weiterh. jeden 1. Do. i. M.)

11.04.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Und wer im Jan., Febr., März geboren ist...
-Geburtstagsfeier-

11.04.2012

SK St. Marien, Hamm-Wiescher-
höfen, Marienheim

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim,
Thema: Steine auf meinem Lebensweg

15.04.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche

15.00 Uhr, Gemeinde-Café (weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)

17.04.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Osterfeier

18.04.2012

SV Deutschland OV Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück, Casino (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

19.04.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche

10.00 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Do. im Monat)

24.04.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Geburtstagsfeier

25.04.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Kirche für Neugierige

27.04.2012

AG Seniorenarbeit Hamm-
Pelkum/ Altenhilfe

15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Heinrichstr. 10

08.05.2012

AWO-Tagesstätte

Muttertagsfeier

09.05.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Ein „Ausflug“ in unsere Kinder- und Jugendzeit

09.05.2012

SK St. Marien, Hamm-Wiescher-
höfen, Marienheim

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim,
Thema: Lachen – Nichts verbindet so sehr

11.05.2012

AG Seniorenarbeit Hamm-
Pelkum/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Frühstück für Jedermann im Marienheim,
Kamener Str. 79-81

12.05.2012

AWO-Tagesstätte

9.00 Uhr, Tagesausflug

23.05.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Ich war noch niemals in New York, Diavortrag,
Referent: Herr Löbbbe

29.05.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Geburtstagsfeier

30.05.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche

9.00 Uhr, Gemeinde-Frühstück für Jung und Alt

08.06.2012

AG Seniorenarbeit Hamm-
Pelkum/ Altenhilfe

15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Heinrichstr. 10

13.06.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche

Ausflug

13.06.2012

SK St. Marien, H.-Wiescherhöfen

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken und Bingo, Marienheim

19.06.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Sommerfest

26.06.2012

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Geburtstagsfeier

27.06.2012

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Treffen mit dem Seniorentreff Thomaskirche

Hamm-Herringen

02.04.2012

AK „Ökum. Seniorenfrühstück
Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrum St. Victor,
Gebühr: 3,00 €

03.04.2012

AWO – OV Herringen

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

04.04.2012

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria
(weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

05.04.2012

AWO – OV Herringen

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

07.04.2012

Trägerverein Bauhof Herringen

17.00 Uhr, Osterfeuer, Alter Bauhof, Torksfeld 2

11.04.2012

Caritaskonferenz Heilig Kreuz

15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Michaelsheim

15.04.2012

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: SGV-Singekreis

18.04.2012

Caritas Altenheim St. Josef

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürft.
Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen,
Anmeldung und Infos über Ambul. Caritas-Pflegedienste, Soz. Station
Süd, Tel.: 0 23 81 - 92 66 80 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

<u>19.04.2012</u> AWO – u. SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3, Gebühr: 3,00 €
<u>20.04.2012</u> Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer Alter Bauhof (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)
<u>25.04.2012</u> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria
<u>28.04.2012</u> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, „Klöncafé“, Cafeteria (weiterhin jeden letzten Sa. i. M.)
<u>29.04.2012</u> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof
<u>30.04.2012</u> Trägerverein Bauhof Herringen	18.00 Uhr, Tanz in den Mai, Alter Bauhof, Torksfeld 2
<u>02.05.2012</u> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €
<u>06.05.2012</u> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Tanzgruppe aus Bönen
<u>09.05.2012</u> Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Maisingen mit Herrn Krüper
<u>13.05.2012</u> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Andacht, anschl. gemeinsames Kaffeetrinken
<u>20.05.2012</u> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof
<u>23.05.2012</u> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria
<u>30.05.2012</u> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Modenschau mit Einkaufsmöglichkeiten / Kaffeetrinken
<u>02.06.2012</u> Trägerverein Bauhof Herringen	12.00 Uhr, Flohmarkt
<u>02.06.2012</u> Trägerverein Bauhof Herringen	14.00 Uhr, Unterhaltsamer Nachmittag für Jung und Alt, Alter Bauhof
<u>04.06.2012</u> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrum St. Victor, Gebühr: 3,00 €
<u>12.06.2012</u> Caritas Altenheim St. Josef	16.00 Uhr, Vortrag: „Das schlechte Gewissen“ Ref.: Prof. Dr. E. Grond

13.06.2012

Caritaskonferenz Heilig Kreuz,
Michaelsheim

15.00 Uhr, Seniorennachmittag mit dem Gitarrenkreis Hl. Kreuz
und Erdbeerkuchen

17.06.2012

Trägerverein Bauhof Herringen

10.00 Uhr, 4. Herringer Hähnekrähen

17.06.2012

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Shantychor

21.06.2012

AWO- u. SV Deutschland - OV
Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen,
Am Jugendheim 3, Gebühr: 3,00 €

24.06.2012

Trägerverein Bauhof Herringen

15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof

27.06.2012

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria

Hamm-Westen

01.04.2012

Café St. Jupp

14.30 Uhr, Café-Treff, Pfarrheim St. Josef (weiterhin jeden 1. So. i. M.)

02.04.2012

KAB/ARG St. Bonifatius
Lange Str. 193

15.00 Uhr, Bingo, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis)
mit Ellen Evers (weiterhin jeden Montag)

02.04.2012

Pfarrcaritas St. Josef ,
Josefsheim

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“
(weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

02.04.2012

VdK – OV Westen

15.00 Uhr, Frühlingstreffen, Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195,
Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 0 23 81 / 2 83 90

04.04.2012

Seniorenzentrum St. Bonifatius

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürft.
Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen,
Anmeldung und Infos über Ambul. Caritas-Pflegedienste, Soz. Station
Süd, Tel.: 0 23 81 - 92 66 80 (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

11.04.2012

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Gedächtnistraining (D. Hempert/G. Trappe)

12.04.2012

VdK – OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller,
Kontakt: E. Hörstmann; Tel. 0 23 81 / 44 36 40 (weiterhin jeden 2.
Donnerstag im Monat, Ausnahme im Mai: 16.05.!))

16.04.2012

Pfarrcaritas St. Josef

15.00 Uhr, Seniorennachmittag: „Irmgard zeigt Bilder“, Josefsheim

19.04.2012

VdK – OV Westen

8.00 Uhr, Tagesfahrt nach Oberlütbe zum Modetreff Höinghaus,
Kontakt: L. Baar, Tel.: 0 23 85 / 4 29 51 55

20.04.2012

VdK – OV Westen

17.00 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,
(aktuelle Infos Tagespresse) Kontakt: R. Quednau,
Tel.: 0 23 81 / 2 83 90 (weiterhin: 18.5., 15.06.)

23.04.2012

VdK – OV Westen

18.00 Uhr, Treffen der Berufstätigen (Vortrag über Rentenrecht),
Lippmann am Boll, Kontakt: L. Baar, Tel.: 0 23 85 / 4 29 51 55

25.04.2012

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Spielnachmittag, Leitung: D. Hempert/G. Trappe

26.04.2012

AK „Ökumenisches Senioren-
frühstück / Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Frühstück im Hammer Westen,
Josefshaus, Josefstr. 9, Gebühr: 3,00 €

09.05.2012

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Mein Traum, Referentin: Pfarrerin D. Oberföhren

21.05.2012

Pfarrcaritas St. Josef

15.00 Uhr, Seniorennachmittag im AH St. Vinzenz Vorsterhausen

23.05.2012

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Geburtstagsfeier vom 10.11.2011 - 23.05.2012

24.05.2012

VdK – OV Westen

10.00 Uhr, Tagesfahrt nach Ahaus zum Spargelessen und
zum Schloss Raesfeld, Kontakt: Libor Baar, Tel.: 0 23 85 / 4 29 51 55

31.05.2012

AK „Seniorenarbeit im
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück im Hammer Westen, Gemeindehaus der
Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18, Gebühr: 3,00 €

03. – 12.06.2012

VdK – OV Westen

7.00 Uhr, Mehrtagefahrt zum Riegeler Hof, Abfahrt ab
Westenschützenhof, Kontakt: L. Baar, Tel.: 0 23 85 / 4 29 51 55

13.06.2012

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Spielnachmittag, Leitung: D. Hempert/G. Trappe

23.06.2012

VdK – OV Westen

16.00 Uhr, Fahrradtour der Berufstätigen, Ort: Lippmann am Boll,
Kontakt: L. Baar, Tel.: 0 23 85 / 4 29 51 55

25.06.2012

Pfarrcaritas St. Josef

15.00 Uhr, Bunter Nachmittag, Josefshaus

27.06.2012

Seniorentreff Thomaskirche

14.30 Uhr, Gemütlicher Ausklang vor der Sommerpause
(Seniorenkreise Thomaskirche u. Friedenskirche)

28.06.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück im Hammer Westen, Pfarrheim St. Bonifatius, Lange Str. 193, Gebühr: 3,00 €

Hamm-Norden

02.04.2012

Sozial-Station Nord-West, Hammer Str. 2, Hamm-Bockum-Hövel

14.30 – 17.30 Uhr, Stephanus-Erzähl-Cafè, Nachmittag für Menschen, die Begleitung benötigen, Anmeldungen unter Tel.: 0 23 81 / 8 76 95 00 (weiterhin jeden Montag)

02.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

14.00 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33 (weiterhin jeden Montag)

02.04.2012

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

03.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

03.04.2012

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weitere Termine: 17.04., 15.05., 29.05.)

04.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin 14tägig)

04.04.2012

ZwAR-Holzgruppe
Werkraum der Karlschule

15.00 Uhr, Werken mit Holz (weiterhin jeden Mittwoch)

04.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria-Königin,
Kontakt: L. Wieland, Tel.: 6 37 17 (weiterhin 02.05., 30.05., 27.06.)

10.04.2012

VdK, OV Hamm-Norden

14.30 Uhr, Info/Bingo (Vorsorgevollmacht)

10.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

15.00 Uhr, Spielegruppe, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum,
Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17 - 67 33 (weiterhin 14tägig)

11.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin 14tägig)

11.04.2012

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Bingo

11.04.2012

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – ein musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier, Café International (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

12.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33

12.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“
- Junge Senioren -

15.00 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz
Kontakt: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38
(weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

13.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

15.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.), Kontakt: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90 (weiterhin 14tägig freitags)

16.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Theatergruppe, Pfarrheim Maria Königin
Kontakt: V. Rückert, Telefon: 6 30 07

23. – 27.04.2012

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

Gesundheitswoche (Termine nach Ankündigung)

25.04.2012

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein

26.04.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, W.-Glaubitz - Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17 - 67 33 (weiterhin 24.05., 28.06.)

01.05.2012

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

10.30 Uhr, Maifeier mit Musik zum „Tag der Arbeit“, Café International

08.05.2012

VdK, OV Hamm-Norden

14.30 Uhr, Spargelesen

10.05.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17 - 67 33

21.05.2012

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Schlagerparade – Bekannte Hits von „gestern“ mit Herrn Ringle, Café International

23.05.2012

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein

12.06.2012

VdK, Ortsverband Hamm-Norden.

14.30 Uhr, Info/Bingo

13.06.2012

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein

14.06.2012

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17 - 67 33

19.06.2012

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International

27.06.2012

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

14.00 Uhr, Planwagenfahrt

30.06.2012

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Sommerfest – Musik, Unterhaltung, Kulinarisches und unsere Tombola, Aula und Schulhof der Karlschule

Bockum-Hövel

04.04.2012

Senioren-gemeinschaft St. Pankratius, Pfarrheim

9.00 Uhr, Messe, anschl. Frühstück im Schützenheim des BSV-Bockum-Hövel (Brüggenkamp)

04.04.2012

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

9.30 – 11.30 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe, Gesprächspartnerin: K. Berheide (weiterhin jeweils mi.)

04.04.2012

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: K. Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17 - 67 34 (weiterhin jeweils mi.)

04.04.2012

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin jeweils mittwochs bis freitags)

04.04.2012

LUDGERI-Stift Bockum Südgeist 1 a

15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten (weiterhin jeden 1., 2. und 3. Mittwoch im Monat)

04.04.2012

LUDGERI-Stift, An der Kreuzkirche

15.00 Uhr, Muskrunde mit Hr. Cier im Ludgeri-Stift

05.04.2012

Ludgeri-Forum und Stadt Hamm/Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 €
Treffpunkt des LUDGERI-Stiftes Hövel

11.04.2012

Senioren-gemeinschaft St. Pankratius, Pfarrheim

8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück: „Auferstanden von den Toten – Geht das?“ Referent: Pfr. Vethacke

11.04.2012

Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel

16.00 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Haus Döbbe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

12.04.2012

LUDGERI-Stift Hövel/
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 48 42 48
(weitere Termine: 17.04., 21.04., 25.04.)

12.04.2012

VdK OV Bockum-Hövel

15.00 Uhr, Infonachmittag, Thema Behindertenrecht
Referent: Jürgen Halbe, Gaststätte Gorschlüter (Döbbe)

16.04.2012

Stadt Hamm / Altenhilfe

10.00 Uhr, Rundgang auf der Halde, Zeche Radbod
Kontakt: Karin Berheide, Tel.: 17 - 67 34

16.04.2012

LUDGERI-Stift Hövel
Ermelinghofstr. 18

ab 14.00 Uhr, Senioren-Modeservice König
15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen

16.04.2012

LUDGERI-Stift, An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri-Stift zu
Gast, Cafeteria

16.04.2012

Gesprächskreis „Pflegerische An-
gehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19.00 Uhr, Sicherheit im Alter – selbständig bleiben, solange wie
möglich – auch mit Demenz, Referentin: S. Tyl, Haus der Begegnung

18.04.2012

LUDGERI-Stift, An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

ab 10.00 Uhr, Modeverkauf
15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen, Cafeteria

18.04.2012

Senioren-gemeinschaft
St. Pankratius, Pfarrheim

15.00 Uhr, Kaffeetrinken mit Rollstuhlfahrern aus Ludgeri
(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

18.04.2012

LUDGERI-Stift Hövel/ Ambu-
lante Pflege, Ermelinghofstr. 18

18.00 Uhr, Gesprächskreis Demenz, Infos unter Tel.: 48 42 48
(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

19.04.2012

Kirchengemeinden St. Stephanus
Christus-König / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €, Pfarrheim Christus-
König, Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17 - 67 34

25.04.2012

Senioren-gemeinschaft
St. Pankratius, Pfarrheim

8.30 Uhr, Messe, anschließend Frühstück:
Anna Katharina Emmerich – Wer war das?, Referent: Pfr. Vethacke

25.04.2012

LUDGERI-Stift Bockum
Südgest 1 a

15.30 Uhr, Wunschkonzert
(weiterhin jeden letzten Mittwoch im Monat)

30.04.2012

LUDGERI-Stift Hövel

15.00 Uhr, Tanz in den Mai

30.04.2012

LUDGERI-Stift Bockum

15.00 Uhr, Tanz in den Mai

30.04.2012

LUDGERI-Stift,
An der Kreuzkirche

15.30 Uhr, Tanz in den Mai mit Brigitte Nillies

02.05.2012 Senioren-gemeinschaft St. Pankratius, Pfarrheim	8.30 Uhr, Messe, 14.00 Uhr, Busfahrt nach Dülmen zu den Stätten der Anna Katharina (Kaffee und Maiandacht)
03.05.2012 Ludgeri-Forum und Stadt Hamm/Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 € Treffpunkt des LUDGERI-Stiftes Hövel
04.05.2012 LUDGERI-Stift, An der Kreuzkirche	15.30 Uhr, Beschwingt in den Mai, Musikrunde mit Hr. Cier im Ludgeri-Stift in einer Hausgemeinschaft
05.05.2012 LUDGERI-Stift Hövel/ Ambulante Pflege	10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 48 42 48 (weitere Termine: 10.05., 15.05., 19.05., 24.05., 29.05.)
10.05.2012 Kirchengemeinden St. Stephanus/ Christus-König/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €, Pfarrheim St. Stephanus, Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17 - 67 34
10.05.2012 VdK OV Bockum-Hövel	Stadtrundfahrt
13.05.2012 LUDGERI-Stift, An der Kreuzkirche	ab 8.30 Uhr, Muttertagsfrühstück, Anmeldung erforderlich unter 0 23 81 / 94 34 84 - 0
13.05.2012 LUDGERI-Stift Hövel Ermelinghofstr. 18	ab 8.30 Uhr, Muttertagsfrühstück, Anmeldung erforderlich unter 0 23 81 / 79 94 - 0
13.05.2012 LUDGERI-Stift Bockum Südgeist 1 a	ab 8.30 Uhr, Muttertagsfrühstück, Anmeldung erforderlich unter 0 23 81 / 87 11 00 - 0
14.05.2012 Gesprächskreis „Pfle-gende Ange- hörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Cholesterin – ein Risikofaktor für unsere Gesundheit, Referentin: Anneliese Seepe, Haus der Begegnung
21.05. – 04.06.2012 Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel	Mehrtagefahrt nach Radfeld in Tirol Auskunft bei Sasse, Tel.: 0 23 81 / 7 69 04
23.05.2012 Senioren-gemeinschaft St. Pan- kratius, Pfarrheim	8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück: Der Heilige Geist Gottes wirkt wo er will, Referent: Pfr. U. Wille
30.05.2012 Senioren-gemeinschaft St. Pan- kratius, Pfarrheim	8.30 Uhr, Messe, anschl. Ausflug nach Ameke – Frühstück bei Bauer Mai (mit Fahrgemeinschaften)
02.06.2012 LUDGERI-Stift Hövel/ Ambulante Pflege	10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 48 42 48 (Weitere Termine: 12.06., 16.06., 21.06., 26.06., 30.06.)

02.06.2012

LUDGERI-Stift,
An der Kreuzkirche

10.30 Uhr, Chor Melody singt zum „Day of songs 2012“

06.06.2012

Senioren-gemeinschaft St. Pan-
kratius, Pfarrheim

8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück: Einkehrtag mit Pfr. Sanders bis
15.00 Uhr (mit Mittagessen)

08.06.2012

LUDGERI-Stift,
An der Kreuzkirche

15.30 Uhr, Musikrunde mit Hr. Cier im Ludgeri-Stift

11.06.2012

Gesprächskreis „Pfle-gende An-
gehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19.00 Uhr, Die frühe Phase einer Demenz – wenn das Vergessen zur
Krankheit wird, Referentin: Eva-Maria Anslinger

13.06.2012

Senioren-gemeinschaft St. Pan-
kratius, Pfarrheim

15.30 Uhr, Busfahrt zur Waldbühne Heessen,
17 Uhr, Aufführung „Die Schöne und das Biest“

13.06.2012

LUDGERI-Stift Hövel
Ermelinghofstr. 18

15.30 Uhr, Lesung: Wolfgang Bechtle „Meine Freundin Ginggang
und andere Erzählungen“

14.06.2012

VdK OV Bockum-Hövel

Fahrt zum Planetarium Bochum

18.06.2012

LUDGERI-Stift, An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri-Stift zu
Gast, Cafeteria

21.06.2012

Kirchengemeinden St. Stephanus
Christus-König / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €, Pfarrheim Christus-
König, Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17 - 67 34

27.06.2012

Senioren-gemeinschaft St. Pan-
kratius, Pfarrheim

8.30 Uhr, Messe, anschl. Frühstück: Manöverkritik – Was gab uns das
Programm

29.06.2012

LUDGERI-Stift Hövel
Ermelinghofstr. 18

ab 15.00 Uhr, Sommerfest mit buntem Programm und viel Musik

Hamm-Heessen

02.04.2012

Junge Senioren St. Josef

8.45 Uhr, Besuch des Maximare
(weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)

02.04.2012

Sozialverband Deutschland
OV Heessen

15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte am Kappenbusch“
(weiterhin alle 4 Wochen montags)

02.04.2012

ARG St. Josef

15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler, Schwesternhaus,
Mansfelder Str. 70 (weiterhin jeweils montags)

02.04.2012 Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30 Uhr, Bewegung nach Musik mit Frau Hennigfeld (weiterhin jeden Montag)
03.04.2012 Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
03.04.2012 Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	ab 15.30 Uhr, Kaffee und Kuchen im Strandcafé (Eingangsbereich WB 5) mit Frau Anlauf (weiterhin jeden Dienstag)
04.04.2012 ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl Vortrag im Pfarrheim: „Aufgaben eines Schiedsmanns“, Referent: Herbert Pielmeier
04.04.2012 ZwAR-Holzgruppe, Werkraum der Karlschule, Westberger Weg	15.00 Uhr, Werken mit Holz (weiterhin jeden Mittwoch)
04.04.2012 Junge Senioren –St. Josef	17.45 Uhr, Wassergymnastik, E.-Kästner-Schule (weiterhin mittwochs)
07.04.2012 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Osterfeuer
08.04.2012 Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld im Wintergarten (weiterhin 14tägig)
10.04.2012 ZwAR-Basisgruppe 2	15.00 Uhr, Treffen im Brokhof (weiterhin jeden 2. Di. im Monat)
11.04.2012 Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde (weiterhin 16.05., 14.06.)
11.04.2011 ARG St. Marien, Pfarrheim	15.00 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
13.04.2012 Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	ab 15.30 Uhr, Kaffee und Kuchen im Strandcafé (Eingangsbereich WB 5) Mit Frau Anlauf (weiterhin jeden Freitag)
15.04.2012 Tauschring in Verbindung mit dem Amt für Soziale Integration	19.00 Uhr, „Geben und Nehmen“ - Treffen für Mitglieder und Inter- essierte, Nebengebäude des Seniorenheimes St. Stephanus (weiter- hin jeden 15. des Monats)
16.04.2012 ev. und kath. Kirchen- gemeinde/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
16.04.2012 Sozialverband Deutschland OV Heessen	17.00 Uhr, Kegelgruppe, Westfalenschänke (weiterhin alle 4 Wochen montags, außer: 28.05.12)

<u>18.04.2012</u> Familienzentrum St. Theresia und Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<u>18.04.2012</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg (weiterhin jeden 3. Mi. i. M.)
<u>19.04.2012</u> ARG St. Stephanus, Pfarrheim	15.30 Uhr, Soziale Politik in unserer Stadt – was kommt auf uns zu? Referent Oskar Burkert
<u>24.04.2012</u> Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)
<u>02.05.2012</u> ARG St. Marien, Pfarrheim	14.30 Uhr, Messe, anschl. Frühlingserwachen mit dem Chor des Zentralverbandes der Sozialversicherten
<u>03.05.2012</u> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
<u>04.05.2012</u> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 – 13.00 Uhr, Modeverkauf – Remo-Moden
<u>05.05.2012</u> Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	10.00 – 17.00 Uhr, 2 für Sie – Betreuungsangebot für Pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen, Kontakt: Ambul. Caritaspflegedienste, Soz. Station Nord, Tel.: 30 62 10 (weiter jeden 1. Samstag im Monat)
<u>08.05.2012</u> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien
<u>08.05.2012</u> VdK - OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski
<u>08.05.2012</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit ev. Männerkreis Heessen
<u>09.05.2012</u> ARG St. Marien, Pfarrheim	15.00 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
<u>10.05.2012</u> ARG St. Stephanus, Pfarrheim	15.30 Uhr, Lebensraum Wald, Ref.: D. Nordhues- Heese
<u>14.05.2012</u> ev. und kath. Kirchengemeinde/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<u>16.05.2012</u> Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<u>05.06.2012</u> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien

05.06.2012

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof

06.06.2012

ARG St. Marien

13.30 Uhr, Fahrt zum Heimathaus nach Welper

11.06.2012

ev. und kath. Kirchengemeinde/
Altenhilfe

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

12.06.2012

VdK - OV Heessen

14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski

13.06.2012

Familienzentrum St. Theresia /
Altenhilfe

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

13.06.2012

ARG St. Marien, Pfarrheim

15.00 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch

17. – 24.06.2012

VdK - OV Heessen

Mehrtagefahrt nach Going/Tirol

21.06.2012

ARG St. Stephanus, Pfarrheim

15.30 Uhr, Jeder Tag ist ein Geschenk Gottes, Ref.: F. Mehringskötter

24.06.2012

Seniorenheim St. Stephanus

11.00 Uhr, Wallfahrt nach Telgte

29.06.2012

Seniorenheim St. Stephanus

10.00 Uhr, Sommerfest – 14.00 Uhr, Bunter Nachmittag

30.06.2012

Seniorenheim St. Stephanus

14.00 Uhr, Schützenfest

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



GDS

Gebäude-Dienstleistungen Schulte

**Sauber
und Kompetent!**

Hasenstraße 58 · 59071 Hamm
Tel.: 0 23 81 - 370 74 34
Fax: 0 23 81 - 370 53 60
Mobil: 0176 - 78 00 75 48

Fachgerechte Ausführung
von:

- Gebäudereinigung • Glas- u. Rahmenreinigung
- Hausmeisterdienste • Winterdienst
- Büro- u. Treppenhausreinigung • Bauabschlussreinigung
- Reinigung von Solar- u. Photovoltaikanlagen
- Poolreinigung • Seniorenservice

www.gds-hamm.de

24-STUNDEN-BETREUUNG

Die interessante und bezahlbare Alternative zum Pflegeheim

Ihre Vorteile:

- Unser hoch motiviertes Personal wohnt bei Ihnen und kümmert sich liebevoll und umfassend um Sie in Ihrer gewohnten Umgebung
- Sie sind nie allein und haben dadurch einen hohen Sicherheitskomfort

Wichtig für Sie:

- Das Betreuungspersonal ist bei unserer Schwesterfirma in Polen sozialversicherungspflichtig beschäftigt
- Die Mitarbeiter werden offiziell nach Deutschland entsendet und sind im Not- oder Krankheitsfall voll versichert
- Das ist die einzige legale und rechtskonforme Möglichkeit, polnisches Personal in Deutschland einzusetzen.
- Während der Betreuungszeit stehen wir Ihnen als Ansprechpartner stets zur Verfügung.



Gern beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich. Sie erreichen uns unter:

Telefon: 0 23 81 / 4 95 99 14 · Mobil: 01 73 / 2 71 66 34

Telefax: 02381 / 4959927 · E-Mail: a.kaminski@pasternakpersonal.de

**Pasternak Personal GmbH · Werler Straße 335 · 59069 Hamm
www.samariter-betreuungsdienste.de**

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

Willkommen Zuhause!

**Wohnen mit Service
und individuelle Pflege
in besten Händen.**

Betreutes Wohnen

- ~ 89 geräumige Wohnungen
- ~ individueller Service
- ~ u.v.m.

Vollstationäre Pflege

- ~ 54 Einzelzimmer
- ~ Kurzzeitpflege
- ~ u.v.m.

NEU ab Juli 2012
HANSA – Pflegezentrum im Medicum
~ Langzeit- & Kurzzeitpflege
~ Tagespflege
Rufen Sie uns an!
Tel.: 02381 9025-0

Hansa

Leben wie ich will.

Wir sind für Sie da!

HANSA Seniorenzentrum „An St. Agnes“

Betreutes Wohnen | Kurzzeitpflege | Stationäre Pflege

Nordenwall 22 d | 59065 Hamm | www.hansa-gruppe.info