

Zeit für Neues
Die Veranstaltungsreihe
zum Engagement im
Ruhestand
Seite 5

Teuflich guter Karneval
Seite 8/9

Check up der
Hausapotheke
Seite 12/13

Woche für das Leben
„Zusammenhalt gestalten“
Seite 20

5 Jahre „Mittwochscafé“
Seite 22

Aktionstag
„Sport für Ältere“
Seite 32



Das Fenster

Zeitschrift für ältere
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 02/2013



Neueröffnung im März 2013

Unser 5. Seniorenheim am Markt in Hamm-Heessen Amtsstr. 6

„Wir sind anders“

Ab dem 01.03.2013 stehen Ihnen zwei Etagen mit 12 und eine Etage mit 9 Plätzen im Zentrum von Heessen zur Verfügung. Auch in unserem neuen Haus haben wir für Sie nur Einzelzimmer mit eigenem Bad und einer Größe von 25m². Wir wünschen uns, dass jeder Bewohner sein eigenes Zimmer möbliert und sich so ein eigenes „Zuhause“ schafft. In den kleinen Gruppen können Sie wie in einer „Hausgemeinschaft“ leben und den Tag selber mitgestalten. Die professionelle Pflege und Betreuung rund um die Uhr ist durch unser Personal gewährleistet.



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

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gespannt warten wir alle auf den langersehnten Frühling, den die Pfingstrose auf der Titelseite unserer Seniorenzeitschrift anzukündigen versucht. Die ersten frühlingshaften Tage haben allerorts Krokusse und Schneeglöckchen aus der Erde sprießen lassen, aber noch gibt der lange und triste Winter sich nicht geschlagen. Selbst im März plagten uns noch Frost und Schneefall. Unterkühlte Ostern stehen bevor, warnen manche Meteorologen. Lassen wir uns überraschen...

Bunt wie der Frühling präsentiert sich aber unsere Seniorenzeitschrift, in der wir wieder zahlreiche interessante und informative Themen aufgegriffen haben. So berichten wir natürlich über die erste große Karne-

vals-sitzung für Seniorinnen und Senioren im Festzelt auf dem Marktplatz in Bockum-Hövel. „Teuflisch gut“ war dieser Nachmittag voller Spaß und guter Laune. So gut, dass es hier im kommenden Jahr bestimmt eine Fortsetzung geben wird!

Wenn der Frühling eingeläutet wird, dann ist es auch höchste Zeit, einen „Check up“ der Hausapotheke durchzuführen. Was fehlt, ist überflüssig oder „abgelaufen“, muss ersetzt oder erneuert werden? Wo und wie bewahre ich meine Hausapotheke am besten auf? Viele nützliche Hinweise finden Sie dazu in dem Beitrag unserer Amtsapothekerin Dr. Stapel.

Interessante Kulturtipps hält wieder einmal unser Kultur-

büro für Sie bereit und das Mittwochscafé des Perthes-Hauses feiert im April bereits das 5jährige Bestehen. Herzlichen Glückwunsch dazu und weiterhin viel Erfolg!

Wenn auch Sie eine Geschichte oder ein Thema haben, das Sie ganz besonders interessiert, dann schreiben Sie uns doch einfach.

Wir freuen uns über jede Anregung und Kritik unserer Leserinnen und Leser.

Ihnen allen einen schönen und bunten Frühling 2013 und viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl!

■ Die Redaktion

Impressum

Herausgeber:

Stadt Hamm,
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration
B&B Druck, Hamm

Auflage: 6.500
Im März 2013
Ausgabe 2/2013

Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, U. Halbe,
J. Halbe, A. Isenberg-
Pfütztenreuter

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
Herr Andreas Pieper
Frau Petra Rasche

Tel.: 02381/17-6761

02381/17-6731

Fax: 02381/17-6730

E-Mail:

pieper@stadt.hamm.de

raschep@stadt.hamm.de

Weitere Infos: www.hamm.de

Inhalt



Zeit für Neues	5
Die Veranstaltungsreihe zum Engagement im Ruhestand	
Die Theater- und Konzertsaison 2012/2013 verabschiedet sich mit Witz, spannenden Inszenierungen und Musik	6/7
Teuflich guter Karneval	8/9
Reise durch das Oldenburger Land und Ostfriesland	10
Mit dem Caritasverband Hamm auf Reisen Erleben Sie Urlaub in Gemeinschaft!	11
Check up der Hausapotheke	12
Mitglieder des Seniorenbeirates	13
Der Klangkosmos lädt nach Japan und in die Westsahara ein	14/15
Fehlt ihnen auch der Balken?	16
„Ziemlich beste Freunde“ – Bestseller in Einfacher Sprache	17
Frühlingserwachen	18/19
Woche für das Leben 2013 „Zusammenhalt gestalten“	20/21
Projekt 2013: „Wir sind alle Künstler“	21
5 Jahre „Mittwochscafé“	22/23
10. Senioren – Frühlingsfest im Hammer Norden	23
Morgens am Zug	24/25
Urlaub mit dem Deutschen Roten Kreuz in den schönen Bädern Deutschlands	26
BAGSO Pressemitteilung	28/29
Im Zug	30
Solewochen im Maximare	31
Sport für Ältere	32
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	33
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 34



Zeit für Neues Die Veranstaltungsreihe zum Engagement im Ruhestand

vhs

Hamm:

elephantastisch!
Hamm:



Zeit für Neues

Die Veranstaltungsreihe zum Engagement
im Ruhestand

vhs Hamm

Welches Ehrenamt passt zu mir? – Träger stellen sich vor

Überlegen Sie, sich am Ende des Berufslebens oder im Ruhestand zu engagieren? Damit sind Sie nicht allein. Immer mehr Menschen jenseits der 50 übernehmen ein Ehrenamt und finden damit nicht nur eine sinngebende

Aufgabe, sondern auch Gelegenheit zu lernen und neue Bekanntschaften zu schließen.

Wer sich grundsätzlich über Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements informieren möchte, findet hier eine Fülle von Ideen.

Welche Projekte gibt es in Hamm? Welche Organisationen suchen Ehrenamtliche? Was muss ich für die Projektarbeit mitbringen? Welche Initiative passt zu mir?

Lernen Sie die Möglichkeiten des Engagements in Hamm und Umgebung kennen. Sprechen Sie an Infoständen mit Trägern, die Ehrenamtliche suchen – ob im Sportverein oder bei der Krisenbewältigung, vor Gericht, in der Integrationsarbeit oder in einem von vielen anderen Bereichen.

Sonntag, 14.04.2013,
15:00 – ca. 17:30 Uhr

Gerd-Bucerius Saal,
Volkshochschule
im Heinrich-von-Kleist-Forum,
Platz der Deutschen Einheit 1,
59065 Hamm

Mit Kaffeetheke.
Eintritt frei

■ Foto: Ralph Sondermann

Die Theater- und Konzertsaison 2012/2013 verabschiedet sich mit Witz, spannenden Inszenierungen und Musik

Werden Leute, die sich Schönheitsoperationen nicht leisten können, bald alt aussehen? Warum darf man keine Terroristen zur Silvesterparty einladen, obwohl die so schön knallen?

Von der ultimativen Lösung der Klimakatastrophe bis zur Nahtoderfahrung beim Zahnarzt – niemand scheitert schöner am Leben als Stefan Waghubinger. Bei ihm vermischen sich tiefschwarzer Humor und österreichischer Akzent mit schwäbischer Bescheidenheit und deutscher Gründlichkeit. Man kann nie sicher sein, was ernst gemeint ist und was nicht, auch heikle Themen werden nicht ausgespart. Jammern und Nörgeln auf höchstem Niveau – am 13.04. um 20 Uhr im Kurhaus Bad Hamm.



Zwischen Anpassung und Rebellion stürzen sich Moritz, Melchior, Wendla und ihre Schulkameraden ins Leben:

Alleingelassen mit ihren Ängsten und überschwänglichen Gefühlen geraten sie in einen gefährlichen Strudel aus Unterdrückung, Sexualität und Tod und scheitern letztlich an Heuchelei und Doppelmoral der Erwachsenenwelt.

Obwohl schon 1891 erschienen, hat Frank Wedekinds „FrühlingsErwachen“ eine Brisanz, die auch heute noch berührt. Steven Sater und Duncan Sheik haben das Drama in ein aktuelles und hochbrisantes Rockmusical verwandelt, zu sehen am 18.04. um 19 Uhr im Kurhaus: Weltliteratur im rockigen Gewand, mit provokanten Songs voller Poesie in einer Mischung aus Rock, Pop, und Folk.

Klassik liegt im Trend – vor allem, wenn sie von Top-Stars mit Model-Appeal gespielt wird. Einer dieser neuen Lieblinge der Szene ist der Franzose Gautier Capuçon, geboren 1981. Doch er ist – im Gegensatz zu vielen jungen Schönen der Branche – kein mediengemachter Star, sondern schlicht einer der



besten Cellisten der Welt. Im Stuttgarter Kammerorchester, das seine wahre Qualität als Kammer-Ensemble einmal in der ursprünglichen kleinen Besetzung beweist, muss sich dieser Superstar beim Konzert mit Werken von Bach, Haydn und Piazzolla im Kurhaus Bad Hamm am 19.04. um 20 Uhr als „pri-





mus inter pares“ einreihen: Capuçon leitet seine Mitstreicher vom Pult aus.

Migrationsdebatte einmal anders: Ein Klassenzimmer mit türkischen und arabischen Jugendlichen, eine Lehrerin, die versucht, ihren Schülern das abendländische Theater mit der Lektüre von



Friedrich Schillers „Räuber“ nahezubringen. Doch die Schüler boykottieren den Unterricht mit aggressiven, sexistischen Sprüchen. Als zufällig einem von ihnen eine Pistole aus der Tasche fällt, ergreift die Lehrerin die Chance und zwingt sie mit vorgehaltener Waffe, Schiller zu rezitieren und so dessen idealistische Vorstel-

lungen vom Theater endlich zu begreifen: „Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ Der sensationelle Überraschungserfolg des Berliner Theatertreffens ist am 20.04. um 20 Uhr im Kurhaus zu sehen, um 19.15 Uhr gibt es ein Einführungsge-

Wir lieben die Stürme, die brausenden Wogen: Schnell noch einen Bart wachsen lassen, einen Papageien besorgen und dann heißt es Leinen los und Anker lichten!

Erstmalig wird die Theatersaison mit dem „Gegenstück zum Kulturfrühstück“ beendet: statt Frühstücksbrötchen und Kaffee wartet am 05.05. um 19 Uhr ein leckeres Pasta-Bufferet im Kurhaus auf die Besucher.

Anschließend servieren Käpt'n Schleinschock und seine „Wilde 13“, die unter der Flagge des Westfälischen Landestheaters Castrop-Rau-

xel die Weltmeere unsicher machen, die abwechslungsreiche kulturelle Hauptspeise, abgeschmeckt mit lustigen, mitunter bissigen, spannenden, dramatischen, nachdenklichen – kurzum, ungeheuer vielseitigen - Gewürzen.

Entern Sie das Kurhausschiff und begeben Sie sich auf eine unterhaltsame Seefahrt mit wilden und unheimlichen Gesellen.

■ Meike Richter
Kulturbüro

■ Fotos:

Stefan Waghubinger:
Olaf Bossi

FrühlingsErwachen:
MiR Gelsenkirchen

Gautier Capucon:
M. Tamaro Virgin Classics

Verrücktes Blut:
© Dietrich Dettmann

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
Malermeister **Mainsch**

Telefon 0 23 81 - 46 25 18

Teuflich guter Karneval

Passend zu dem Motto des diesjährigen Rosensonntagsumzuges „Kunterbunt durch Bockum-Hövel“ lud das Amt für Soziale Integration/Altenhilfe am 6.2.13 um 14.11 Uhr zu einer großen bunten Karnevalsveranstaltung in das Festzelt auf dem Marktplatz ein.



Bunt verkleidet erschienen die über 250 Seniorinnen und Senioren zu der größten Seniorenkarnevalsfeier in Hamm.

Mit lautstarken Bockum-Hövel-Helau-Rufen begleiteten sie den Einmarsch des amtierenden Stadtprinzenpaares, Prinzessin Natalie I. und Prinz Mirko I., der Ehren-

gäste, Helfer und der zahlreichen Akteure. Auf der Bühne wurden alle Aktiven vom „Teufel“ Karin Berheide vom Amt für Soziale Integration empfangen. Als Initiatorin des Festes führte sie anschließend teuflich gut durch das Programm und trug von Beginn an zur ausgelassenen närrischen Stimmung bei.

Bezirksvorsteher Udo Helm freute sich bei der Begrüßung darüber, dass sich in Bockum-Hövel in puncto Karneval „viele in die richtige Richtung entwickelt hat“.

Karin Berheide bedankte sich in diesem Zusammenhang für die große und vielfältige Unterstützung bei der Organisation und Durchführung dieses Festes. Da auch in der „Fünften Jahreszeit“ Kaffee und Kuchen nicht fehlen darf, sorgten die Mitarbeiterinnen der Sparkassen-Filiale Bockum-Hövel und Frauen der ZWAR, Basisgruppe I, für das leibliche Wohl der Gäste.

Eine bunte Mischung aus Auftritten von „Eigengewachsen“ bekam das närrische Publikum an diesem Nachmittag geboten. Zu Beginn berichtete Magdalene Finkennest in ihrer Büttenrede „Wie das Baden früher war“. Viele Gäste erinnerten sich schmunzelnd



und spendeten Beifall. Stehende Ovationen erhielt die „Bespäßungsgruppe“ der Heilig-Geist-Gemeinde für ihren stimmungsvollen Auftritt mit ihrer Oktober-Hitparade. Dieser Schwung wurde von den Gästen sofort aufgenommen, indem man eine Polonaise durch das Zelt initiierte. Für Begeisterung





sorgten anschließend die Jugend- und Juniorengarde des KC Rote Funken.

Langeweile hatte keine Chance, denn schon trat Eva-Maria Galen als „Der Trötemann“ in die Bütt. Für diesen Auftritt erntete sie vom Publikum mehrere Raketen. Das Feuer der guten Laune wurde



weiter geschürt durch den Besuch des Überraschungsgastes, der von der Spar- und Darlehnskasse Bockum-Hövel gesponsert wurde. Der bekannte Akteur aus dem Münsterland, Bauer Heinrich Schulte-Brömmelkamp aus Kattenvenne plauderte immer wieder über pikante Details aus seinem Eheleben mit Erna. Anekdoten

aus Wirtschaft und Politik im Allgemeinen und Speziellen rundeten sein Programm ab. „Brömmelkamp“ wollte das Fest eigentlich nicht verlassen, musste aber auf Grund des sonst anstehenden Ärgers mit seiner Gemahlin seinen Vortrag beenden. Ärger mit der Angetrauten kann sich niemand erlauben. Mit vielen Stimmungsraketen wurde er dann doch entlassen.

Jetzt endlich konnte die Prinzen- und Juniorsgarde des KC Rote Funken mit Sambarythmen einmarschieren und ihr tänzerisches Können zeigen. Der Showtanz der Jugendgarde, die sich spätnachmittags als Hasen verkleidet hatten, tanzte sich mit ihrem Schnuffel-Kuschel-Song in die Herzen der Senioren. Die Tänzerinnen der Prinzen- und Juniorsgarde betraten im Matrosenkleid die Bühne. Die gelenkigen Gardetänzerinnen durften nicht ohne eine Zugabe ausmarschieren. Zum Ausklang parodierte Annelie Dickmeis die rheinische Frohnatur Trude Herr mit dem weltbekannten Lied „Ich will keine Schokolade....“.

Das Stimmungsbarometer erreichte seinen Höchststand, als daraufhin das Männerballett der Roten Funken die Bühne „rockte“ und für einen krönenden Abschluss sorgte. Allzu folgerichtig konnten sie die Bühne nicht ohne Zugabe verlassen. Der dankbare Lohn waren Raketen und ausgelassener Beifall.

Alle Mitwirkenden wurden zum Abschluss wieder auf die Bühne gebeten, um ihr „Dankeschön“ in Form von kleinen Präsenten, aber vor allem noch einmal Raketen vom begeisterten Publikum entgegenzunehmen.

In ganz besonderem Maße galt der Dank der Moderatorin dem Aktionskreis Bockum-Hövel Plus, der Spar- und Darlehnskasse, der Sparkasse und den Frauen der ZWAR, ohne deren tatkräftige Unterstützung dieses



gelungene Fest in der Form nicht möglich gewesen wäre.

„Wenn alle mitmachen – geht ‘was...“, so das Fazit des Teufels.

In diesem Sinne
Bockum-Hövel-Helau

■ Karin Berheide



Anzeige

Reise durch das Oldenburger Land und Ostfriesland vom 01.09. – 05.09.2013



Das Oldenburger Land ist eine landschaftlich reizvolle Region in Niedersachsen. Auf Ihrer Reise sehen Sie die schönen Orte Oldenburg und Bad Zwischenahn, den Hafen von Bremerhaven und die ostfriesische Insel Norderney.

Begleitet wird die Fahrt durch Franzis Schwarz.

LEISTUNGEN u.a.:

- Fahrt im modernen Nichtraucher-Reisebus
- 4 x Übernachtung im modernen 4-Sterne Hotel im Raum Oldenburg.
- Alle Zimmer mit Bad oder Dusche/WC.
- 4 x ausgiebiges Frühstücksbuffet.
- 4 x Abendessen im Hotel.
- 1 x Eintritt in das

Museumsdorf Cloppendorf.

- 1 x Schifffahrt auf dem Zwischenahner Meer.
- 1 x Ausflugsfahrt nach Bremerhaven.
- 1 x Stadtrundfahrt Bremerhaven.
- 1 x Ausflug nach Norderney mit Fähroberfahrt (Norddeich – Norderney – Norddeich).
- Reiseveranstalter Haftungsversicherung

Fahrpreis pro Person im Doppelzimmer:

- ab 30 zahl. Teilnehmern 488,- €
- ab 27 zahl. Teilnehmern 510,- €
- ab 24 zahl. Teilnehmern 539,- €

Aufpreise:

Einzelzimmer-Zuschlag 109,- €.

Abfahrt:

08:00 Uhr ab Hamm.

Rückkehr:

18:00 Uhr in Hamm.

Weitere Infos/Anmeldung:
Omnibusbetrieb H. Dargel
Dortmunder Straße 164
59077 Hamm

Tel.: 02381/462123

Email: info@dargel-reisen.de

■ Fotos:

Strandkörbe
Klaus Steves/pixelio.de

Windmühle

Petra Bork/pixelio.de



Mit dem Caritasverband Hamm auf Reisen Erleben Sie Urlaub in Gemeinschaft!



Seniorenfreundliche Hotels und Pensionen garantieren behagliches Wohnen voller Gastlichkeit. Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen und genießen Sie nach den langen und dunklen Wintertagen endlich wieder die Sonne und die Natur.

Alle Reisen werden von



erfahrenen Reisebegleitern geleitet, die nicht nur bei Fragen und Problemen helfen, sondern auch das Freizeitprogramm mitgestalten.

Hier einige Angebote aus dem umfangreichen Reiseprogramm:

Eingebettet in die reizvolle norddeutsche Küstenland-

schaft, direkt am „Beerster See“, liegt das Moorbad **Bad Bederkesa**. Im „Seehotel Dock“ können Sie sich vom **16.05. – 24.05.2013** (8 Tage) verwöhnen lassen. Das haus-eigene Schwimmbad, die Sauna und eine Kegelbahn bieten Abwechslung.

Zu einer Wohlfühlreise lädt das „4-Sterne Design-Hotel Saint Saveur“ nach **Blankenberge in Belgien** ein. Vom **21.05. – 30.05.2013** (9 Tage) können Sie die flämische Küste mit langen Sandstränden und herrlichen Dünenlandschaften genießen. Das zentral gelegene Hotel liegt nur 100 m vom Strand entfernt und eine schöne Promenade bietet sich für ausgiebige Spaziergänge an.

Die grüne **Insel Korfu in Griechenland** verspricht vom **11. – 21.05.2013** (10 Tage) im 4-Sterne-Hotel „Nissaki Beach“ einen Urlaub zum Genießen und Schlemmen. Das Hotel liegt direkt am Strand. Glasklares Wasser, Sonne pur und eine wunderschöne Kulisse werden geboten.

Das „Haus am Kurpark“ in **Bad Meinberg** verbindet den Komfort eines Hotels mit einem Service, der sich gezielt an Senioren wendet, und zwar vom **27.05. – 10.06.2013**

(14 Tage). Das Schwimmbad und die Sauna können kostenlos genutzt werden. Verschiedene Kureinrichtungen wie die Moorbäder, die Heilquelle oder das Thermal-Mineralbad erreichen Sie in wenigen Minuten zu Fuß.

Fragen Sie nach unserem Katalog, der eine Übersicht aller Reiseangebote enthält, beim Caritasverband Hamm, Franziskanerstr. 3.

Auskünfte und Anmeldung erhalten Sie bei

Frau Heute, jeden Mittwoch und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr unter Tel. 02381 - 144 - 123 oder

per E-Mail heute@caritas-hamm.de



Check up der Hausapotheke



Mit den ersten Sonnenstrahlen wird der Frühjahrsputz eingeläutet, alle Schränke und Schubladen durchgewischt. Da darf auch die Hausapotheke nicht fehlen, auch hier muss gründlich alles durchgeschaut werden.

Zunächst sind die Haltbarkeitsdaten der Arzneimittel zu überprüfen und verfallene Arzneimittel auszusortieren. Auch wenn das Arzneimittel äußerlich unverändert erscheint und sachgerecht gelagert wurde, können sich die Arzneistoffe verändert haben.

Die Wirksamkeit kann gemindert oder auch überhaupt nicht mehr vorhanden sein. In einigen Fällen können sich aber auch Zersetzungsprodukte bilden, die

zu schädlichen Nebenwirkungen führen können. Deshalb gilt der Grundsatz: Ist das Haltbarkeitsdatum überschritten, so sollte das Arzneimittel nicht mehr angewendet werden.

Nicht benötigte oder unbrauchbare Arzneimittel, ebenso wie Reste von Flüssigkeiten, die sich verfärbt haben oder auch ausgeflockt sind, sind zu entsorgen.

Grundsätzlich gilt, dass bei Flüssigkeiten, Säften und Tropfen stets das Anbruchdatum zu vermerken ist. Sie sind in der Regel nach Öffnung nur wenige Wochen haltbar. Hinweise hierzu findet man in dem Beipackzettel.

Augentropfen dürfen z.B. nur 6 Wochen nach Öffnung verwendet werden, ansonsten können Infektionen entstehen.

Auch Nasentropfen sind nach Öffnung nur begrenzt haltbar und Reste sollten nach dem Schnupfen verworfen werden.

Auf keinen Fall dürfen Nasentropfen von mehreren Personen benutzt werden, da es so zu einer Verschleppung von Keimen kommen kann.

Auch Salben sollten mit einem Anbruchdatum gekennzeichnet werden, denn längere Lagerzeiten können auch hier die Qualität des Arzneimittels beeinträchtigen.

Besonders wichtig ist, dass nach Verwendung die Tubenöffnung gründlich gereinigt wird, z.B. mit einem Stück Küchenrolle oder einem Papiertaschentuch, um auch hier Verkeimung vorzubeugen.

Arzneimittel sollten im Umkarton mit Beipackzettel aufbewahrt werden, damit jederzeit Informationen nachgelesen werden können.

Zum „Frühjahrsputz“ der Hausapotheke gehört auch die Prüfung von Pflastern und Verbänden: sind sie noch sauber und ordentlich beschaffen? Lagerten Pflaster in der Sonne oder bei höheren Temperaturen, so kann die Klebkraft beeinträchtigt sein. Viele Verbandstoffe haben auch ein Haltbarkeitsdatum, sterile Verbandstoffe können unsteril geworden sein und so an offenen Wunden Infektionen verursachen.

Wo befindet sich die Hausapotheke? Arzneimittel sind immer kühl und trocken zu



lagern. Die Lagerung muss für Kinder unzugänglich erfolgen, am besten ein verschlossener Schrank. Das Bad oder auch die Küche sind auf jeden Fall keine sachgerechten Lagerplätze.

Was gehört in die Hausapotheke? Die individuell benötigten Arzneimittel sowie Medikamente gegen akute Erkrankungen wie z.B. Schmerzen oder auch Durchfall.

Weiterhin benötigt man in der Regel Fieberthermometer, Pflaster, Kompressen, Verbandstoffe und Mullbin-

den und ein Desinfektionsmittel.

Bei der Ausstattung sind die familiären Gegebenheiten bzw. die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Personen zu berücksichtigen. Ältere Menschen haben einen anderen Bestand an Arzneimitteln als eine Familie mit Kindern. Hier kann sie der Apotheker beraten.

Wie entsorge ich Arzneimittel? Arzneimittel gehören zum Hausmüll, d.h. sie können in die graue Tonne gegeben werden. Es ist jedoch sicherzustellen, dass

keine Kinder oder auch Jugendliche Zugriff zu den Arzneimitteln haben. Dies gilt insbesondere bei stark wirksamen Arzneimitteln - auch hier kann Ihnen der Apotheker behilflich sein und Tipps zur sachgerechten Entsorgung geben.

■ Dr. Ute Stapel

■ Fotos:

Hausapotheke 1
S. Hofschlaeger / pixelio.de

Hausapotheke 2
cornerstone / pixelio.de

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
Rhynern	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	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

Der Klangkosmos lädt nach Japan und in die Westsahara ein

Auch im Mai und Juni gilt es, musikalische Schätze ferner Länder zu entdecken, Künstler aus Japan und der Westsahara präsentieren die Musik und Instrumente ihres Landes.

14. Mai 2013 Shunsuke Kimura & Etsuro Ono (Japan)

Japanische Volksmusik im zeitgenössischen Gewand

Japan hat einen der größten Musikmärkte der Welt und ist offen für alle Stilrichtungen. Aber nur, weil die Musik anderer Länder geschätzt und adaptiert wird, bedeutet das nicht, dass es hier keine eigenen musikalischen Traditionen gäbe.

Eines der traditionellen Inst-



umente Japans ist das Shamisen, eine dreisaitige Langhalslaute mit einem kleinen, rechteckigen Korpus. Die Saiten werden mit einem Plektrum (Bachi) angeschlagen. Es gibt verschiedene Arten, das Tsugaru-Shamisen stammt aus der gleichnamigen Region im Norden von Honshu (der größten Insel Japans). Ursprünglich wurde es als Begleitinstrument von Wandermusikern gespielt, die vor den Häusern der Menschen auftraten und für ihren Lebensunterhalt musizierten. Später erfuhr das Tsugaru-Shamisen dann auch Anerkennung als Solo- oder Ensembleinstrument. Als Soloinstrument erfordert es allerdings eine sehr versierte Spieltechnik für sehr schnelles Spiel, ein feines Gefühl für Rhythmus und dynamische Kreativität für Improvisationen.

Die Shinobue ist eine Querflöte, die besonders im japanischen Theater eine wichtige Rolle spielt. Es gibt zwei Formen, uta (Lied) und hayashi (Festival), die unterschiedlich gestimmt sind.

Shunsuke Kimura hat viele Regionen Japans bereist und dabei die verschiedenen Melodien, Rhythmen und Stile traditioneller Musik kennengelernt und gesam-

melt. Etsuro Ono hat seine Kunst bei einem der berühmtesten Shamisen-Meister gelernt. Seit drei Jahren spielen die beiden zusammen, haben die Dynamik des semi-improvisierten Stils des nördlichen Japan aufgenommen und zeitgenössische Elemente hinzugefügt, um sowohl traditionelle Stücke wie neue Kompositionen zu interpretieren. Dabei verschmelzen sie japanische Volksmusik ganz sensibel mit westlichen Rhythmen.

18. Juni 2013 Mariem Hassan (Westsahara)

Haut: Musik der Sahrauis aus der Westsahara

Die Westsahara ist ein Gebiet im Nordwesten Afrikas, an der Atlantikküste. Die politische Zugehörigkeit ist bis heute umstritten, Marokko betrachtet den Landstrich als Teil seines Territoriums, während die dort ansässige einheimische Bevölkerung, die Sahrauis, für einen unabhängigen Staat votiert.

Der Name Sahraui kommt vom arabischen Wort „Sahara“ und bedeutet wörtlich übersetzt soviel wie „jemand aus der Wüste“. Die Sahrauis leben außer im Westsahara-Gebiet heute

in Regionen Mauretaniens, Marokkos und in Algerien (im Exil). Die meisten sprechen Hassania, einen arabischen Dialekt, der sich stark von den anderen nordafrikanischen arabischen Dialekten unterscheidet. Die traditionelle Lebensgrundlage der nomadischen Sahrauis ist die Zucht von Kamelen, Schafen und Ziegen, früher auch der Karawanenhandel.

Die Musik, der Haul, ist ein wesentlicher Bestandteil der Kultur, es gibt verschiedene traditionelle Instrumente, wie z. B. die Langhalslaute Tidinit und die Bogenharfe Ardin.

Mariem Hassan wurde 1958 in der Westsahara geboren und sang schon als Kind bei Festen und Versammlungen. Nachdem Marokko (und vorübergehend Mauretanien) das Territorium besetzten, ging Mariems Familie – wie viele andere – nach Algerien ins Exil.

Heute lebt sie in Samra, einer der vier riesigen Zeltstädte, die international unterstützt werden. Sie gilt als einflussreiche und charismatische Stimme ihres Volkes, ihre Lieder, gesungen in Hassania, erzählen Geschichten vom Alltag im Exil, von den Widersprüchen zwischen Tra-

dition und Moderne, von der Identität ihres Volkes und der Sehnsucht nach Heimat.

Die Konzerte beginnen um 17.30 Uhr in der Luther-Kirche (Martin-Luther-Straße 27b, 59065 Hamm), der Eintritt ist frei.

Das Programmheft zur Konzertreihe liegt an vielen öffentlichen Stellen zum Mitnehmen aus, kann im Kulturbüro angefordert werden (Tel.: 02381/17-5514) oder steht im Internet unter www.hamm.de/kultur.

■ Meike Richter
Kulturbüro



Fehlt ihnen auch der Balken?



Der Prospekt verspricht Ruhe und Erholung in höchstem Maße und der zur Pension umgebaute Bauernhof liegt etwas außerhalb des Ortes, direkt zu Füßen eines hohen Berges in den Alpen. Idylle pur! Und so ist es beschlossene Sache, dort und wirklich nur dort wollen Herr und Frau Held ihren Urlaub verbringen.

Wie die meisten Menschen ist auch Herr Held mit einem Handy ausgerüstet. Da er gleich am ersten Urlaubstag einen wichtigen Anruf erwartet und keinen Empfang hat, rast er durchs ganze Haus, vom Keller bis zum Dachboden, klopft bei Nachbarn und fragt, ob er es auf ihrem Balkon ausprobieren dürfe. Nein, es geht nirgendwo!

Aufgeregt, ja man kann sagen, schon eher aufgebracht, läuft Herr Held zu seinem Pensionswirt und ruft schon von weitem: „Mein Handy hat keinen Balken, ich habe hier keinen Empfang! Meine Firma muss mich unbedingt erreichen können!“

Der Vermieter sieht ihn verdutzt an. Dann zeigt sich ein verstehendes Lächeln auf seinem Gesicht als er zu Herrn Held sagt: „Kommen Sie mal mit, wir haben in den meis-

ten Zimmern Balken. Haben Sie die denn noch nicht gesehen? In Ihrem Zimmer ist sogar ein besonders dicker. Ein wahres Prachtexemplar.

Herr Held stöhnt auf und unterbricht unwirsch seinen Zimmervermieter: „Wie soll ich denn durch einen Holzbalken unter der Zimmerdecke Empfang auf meinem Handy kriegen?“ „Aber Sie sagten doch eben noch, dass Ihnen ein Balken fehlt.“

Held ist kurz davor, zu plätzen. „Natürlich fehlt mir ein Balken, aber in meinem Handy und das bedeutet, ich habe hier keinen Empfang. Haben „Sie“ überhaupt ein Handy?“ fragt Held sein Gegenüber. „Ich?“ sagt der Pensionswirt „Nein, ich kann hier keins gebrauchen, dann müsste ich ja jedes Mal den Berg hinauf bis auf mindestens 1800m Höhe.“

Jetzt flippt Herr Held total aus: „Darüber hätten Sie mich informieren müssen!“ „Was, wie, informieren müssen!“ sagt der Vermieter. „Ich muss sofort abreisen! Meine Existenz steht auf dem Spiel!“ schreit Held „und die Miete werde ich Ihnen auch kürzen!“

„Jetzt verstehe ich gar nichts mehr“ sagt der Vermieter.

„Sie wollten doch hier in aller Seelenruhe Urlaub machen und sich vom Arbeitsstress und der Hektik erholen, sagten Sie mir, als Sie damals Ihr Zimmer bei mir buchten.“

Held ruft resigniert nach seiner Frau: „Erna, du musst sofort die Koffer packen, ich habe hier in diesem Nest keinen Balken, ähm...das heißt, ich kriege hier auf meinem Handy keinen Empfang!“

Wahrscheinlich hat mich mein Chef schon entlassen, weil ich nicht erreichbar bin!“

Kopfschüttelnd und in sich zusammengesunken geht Herr Held zu seinem Auto. Man hört ihn ständig vor sich hin grummeln: „Ich bin ruiniert, ich bin ruiniert.“

Sein Vermieter ruft ihm zu: „Sie können gerne mein Festnetztelefon benutzen. Damit habe ich jederzeit einen guten Empfang!“

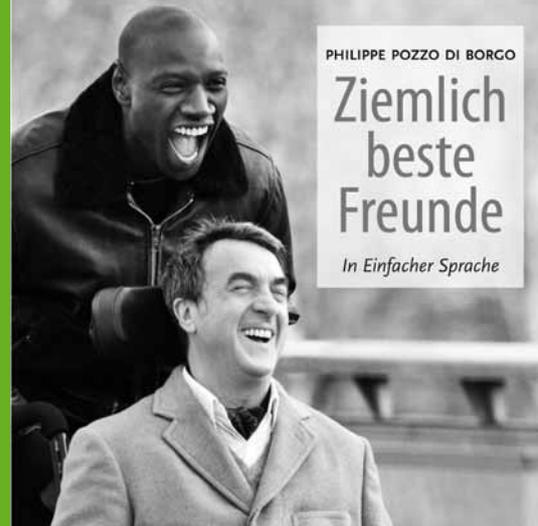
Das hört Herr Held nicht mehr. Ihm kann keiner mehr helfen.

■ Ursula Halbe

■ Foto:
Victor Mildenberger/
pixelio.de

Pressemitteilung

„Ziemlich beste Freunde“ – Bestseller in Einfacher Sprache



Die Aktion Mensch gibt ersten aktuellen Bestseller für Menschen mit Leseschwierigkeiten heraus – ein Höhepunkt auf dem internationalen Literaturfestival lit. COLOGNE 2013.

Mit seinem Bestseller war Philippe Pozzo di Borgo am 10. März auf der lit. COLOGNE 2013 zu Gast. Als Kooperation der Aktion Mensch und des Spaß am Lesen Verlags erscheint der Roman außerdem in Einfacher Sprache.

Erstmals ist ein aktueller Bestseller in Einfacher Sprache auf dem deutschen Büchermarkt erhältlich. Mit der Herausgabe von Philippe Pozzo di Borgos „Ziemlich beste Freunde“ setzt die Aktion Mensch ein Zeichen: sie macht das Buch zum Kinoerfolg lesbar für alle.

„Über 14 Prozent der erwerbsfähigen Bevölkerung, also 7,5 Millionen Menschen in Deutschland, haben Schwierigkeiten beim Lesen. Sie sind von wichtigen Informationen und unterhaltsamer Literatur förmlich abgeschnitten. Mit der Übersetzung des Bestsellers ‚Ziemlich beste Freunde‘ in Einfache Sprache machen wir den Roman zugänglich für alle“, erklärt Martin Georgi, Vorstand der Aktion Mensch.

Einfache Sprache beseitigt Barrieren in der Literatur

Die Übersetzung von „Ziemlich beste Freunde“ in Einfache Sprache ist ebenfalls ein Beitrag zur Barrierefreiheit.

Einfache Sprache richtet sich an Menschen, die sich mit dem Lesen schwer tun. Das sind neben Menschen mit kognitiven Einschränkungen und Lernschwierigkeiten oder Legasthenie, auch solche, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, Jugendliche, die wenig lesen oder ältere Leute, die sich nicht lange konzentrieren können.

Einfache Sprache zeichnet

sich durch einen logischen Aufbau der Texte, kurze Sätze sowie leicht verständliche Wörter aus.

Buchangaben:

„Ziemlich beste Freunde in Einfacher Sprache“: Herausgegeben von der Aktion Mensch und übersetzt von

Sonja Markowski,
© Spaß am Lesen Verlag 2013.

Das Buch ist für zehn Euro erhältlich unter

www.einfachebuecher.de,
www.spassamlesenverlag.de,
amazon.de sowie auf Bestellung im Buchhandel.



Hamm:
elephantastisch!

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

Frühlingserwachen

Heute wird man durch die Medien gut über unser Wetter informiert. Oft trifft es dann auch genauso zu, wie es die Wetterexperten vorhersagten.

Unsere Vorfahren verließen sich noch auf sich selber. Hatten sie Angst, der Winter könnte sich weigern, dem Frühling Platz zu machen, schüttelten sie schon beim Weihnachts- oder Silvesterläuten die Obstbäume, um diese aus dem Schlaf zu wecken, schlugen sich gegenseitig mit Ruten, um die eigenen winterlichen Trägheiten auszutreiben.

Maria Lichtmess sehnten alle herbei und wussten: „Wenn es Maria Lichtmess stürmt

und schneit, dann ist der Frühling nicht mehr weit!“ Sie versuchten noch einmal an Fastnacht mit Maskerade und viel Lärm die bösen Kräfte des Winters zu vertreiben und die des Frühlings zu aktivieren. Wenn der Winter trotz diverser Tricks seinen Abschied hinauszögerte, griff man zu rabiaten Gegenmaßnahmen und verbrannte einige Strohpuppen, die den Winter darstellten.

In vielen Gegenden Deutschlands gibt es diese Rituale auch heute noch. Bei uns ist es z.B. eine Bedeutung des Osterfeuers. Mancher kennt noch das Volkslied: „So treiben wir den Winter aus, den alten, kalten Krächzer und jagen ich zum Land hinaus,

den Brummbär und den Ächzer und laden uns den Frühling ein mit Blumen und mit Sonnenschein. Juchei!“

Ja, das Osterfeuer! Man verabredet sich mit Familie und Freunden und genießt einen schönen Abend. Kinder sind begeistert, es werden Kartoffeln in die Glut gelegt, bis sie gar sind. Mit langen Stöcken werden sie herausgezogen.

Puh, ganz schön heiß! Man hangelt sie von einer Hand zur anderen, bis sie kalt sind und man sie verputzen kann. Schmecken zwar ein bisschen verbrannt, aber das macht nichts! Für die Kinder hat man Hefeteig zubereitet. Jedes Kind besorgt sich



einen langen Stock, der dann mit dem Teig umwickelt und über dem Feuer gedreht wird, bis das „Stockbrot“ gar ist. Das ist natürlich eine Riesengaudi für alle. Es gibt heiße Getränke dazu. Wenn dann noch oben am Himmel die Sterne leuchten, ist alles perfekt! Und wenn man ganz großes Glück hat, läuft



auch schon mal der Osterhase durch das Feld und man diskutiert, ob es vielleicht nicht doch ein Kaninchen war!

Man erinnert sich auch an die eigenen Kindertage. Wer einen Garten und Platz für ein Feuer hatte, der lud ein. Vater holte sich ein Schnäpschen und Mutter spendierte

ihren Aufgesetzten. Die Freunde brachten Oster-eier und Süßes oder Osterbrot mit. Das war ein süßes Hefeteil, welches wunderbar schmeckte. Alle guten Vorsätze, das Körpergewicht zu reduzieren, war für die meisten Erwachsenen dahin.

Ostern war auch die Zeit, um die neue Garderobe auszuführen. Da wir viele Kinder waren, kontrollierte Mutter die Anzihsachen von uns Kindern. Wir probierten die Kleidungsstücke. Was zu klein war, bekamen die jüngeren Geschwister. Ich hatte Glück, war die Älteste und bekam öfter neue Sachen.

Ostern zeigten wir dann voller Stolz unsere Klamotten. Der Kirchengang am ersten Feiertag war dann eine kleine Modenschau, denn Freundinnen und andere Kinder kamen auch in den neuen Frühlingssachen. Was ich immer ganz toll fand, waren die Kniestrümpfe, die das erste Mal ausgeführt wurden, obwohl es ja manchmal recht kalt war, je nachdem, wie Ostern fiel. Das war dann eben der Vorgeschmack auf das Frühlingserwachen!

Manchmal blühten draußen schon die Osterblumen und im Wohnzimmer standen die Frühlingsboten als gro-



ßer Strauß auf dem Tisch. Wir sahen öfter mal eine Biene fliegen, die sich schon den ersten Nektar holte. Die Vögel zwitscherten ihre Frühlingslieder und in der Schule wurden die ersten Frühlingslieder einstudiert. Die Mütter standen wieder vor der Haustür und tauschten sich aus und wir Kinder tobten draußen herum. Die Sonne schien wieder länger und man genoss den Vorgeschmack auf den Frühling!

■ Angelika Pikosz

■ Fotos:

Osterhase
Kurt Bouda / pixelio.de

Frühlingsblumen
Rainer Sturm / pixelio.de

Osterfeuer
J. Junge / pixelio.de

Woche für das Leben 2013 „Zusammenhalt gestalten“



Aktionstag thematisiert Pflege, Betreuung und Begleitung von Menschen in Heessen

Die St. Barbara-Klinik, das Seniorenheim St. Stephanus und das Christliche Hospiz „Am Roten Läppchen“ haben das diesjährige Motto der Woche für das Leben „Zusammenhalt gestalten“ aufgegriffen und beteiligen sich mit einem Aktionstag speziell für Heessen am Sonntag, 14.04.2013.

Wie kann es nach einem Krankenhausaufenthalt, der mit einer Pflegebedürftigkeit endet, weitergehen und wer hilft, damit Mann/Frau so lange wie möglich selbständig zuhause leben kann? Was ist zu tun, wenn man einen Kurzzeitpflegeplatz benötigt und wie teuer ist ein Vollzeitpflegeplatz im Seniorenheim? Fragen, die viele ältere Menschen beschäftigen. Fragen, die der Aktionstag „Ein Netz, das trägt“ vor allem der Heessener Bevölkerung beantworten will.

„Wir wollen allen Interessierten und natürlich auch Betroffenen in Heessen Mut machen und unser örtliches Netzwerk vorstellen“ schildern die Initiatoren und laden in den Wintergarten

des Seniorenheims St. Stephanus Heessen ein. Doch nicht nur die St. Barbara-Klinik, das Seniorenheim St. Stephanus und das Hammer Hospiz sind im Boot, auch andere Einrichtungen der Caritas bzw. Stadt Hamm runden das breite Spektrum der Veranstaltung ab.

„Wir wollen eben nicht nur einzelne Bausteine des Systems vorstellen, sondern auch dessen Verzahnung“ so Projektleiterin Dr. Birgit Sauer. Sie leitet das Gesundheitszentrum der Heessener Klinik und kennt manche Probleme, die ältere Menschen belasten. „Vielen ist das gesamte Angebot gar nicht bekannt. Das wollen wir ändern und darum haben wir uns zusammen getan“ fügt Gastgeber Paul Gosing vom Seniorenheim St. Stephanus noch an. „Ein Ausdruck dieser Vernetzung ist u.a. das Projekt „2 für Sie“, das in Kooperation mit der Caritas Hamm läuft und sich an Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz wendet“.

Teil des Netzwerkes ist auch das Hammer Hospiz. „Wir arbeiten mit den Krankenhäusern eng zusammen und widmen uns – nicht nur bei der Woche für das Leben – stets der Frage, wie wir Men-

schen ein würdevolles Leben bis zuletzt ermöglichen können“ fügt Marion Kleditzsch vom Hospiz noch an. „So entspricht gerade unsere Teilnahme an der Woche für das Leben ihrem Sinn, denn wir sind überzeugt, dass Themen wie Tod und Trauer auch einen Platz im Leben haben müssen“.

Der Aktionstag im Überblick

Nach der Begrüßung durch Bezirksvorsteherin Sylvia Jörrißen wird der in Heessen niedergelassene Facharzt für Innere Medizin, Fritz Ulrich Kewer, die Pflege zuhause aus der Sicht des Hausarztes und Palliativmediziners thematisieren. Danach stellt Dr. Birgit Sauer alle am Aktionstag beteiligten Einrichtungen vor.

Im Anschluss öffnet die Ausstellung mit Info-Ständen und parallel können die Besucher in einem Nebenraum Filmbeiträge zu den Themen Pflegen, Betreuen und Begleiten sehen. Zum Abschluss laden die Veranstalter zu einer ökumenischen Andacht in die Kapelle des Seniorenheims St. Stephanus ein.

Näheres zum Programm:

www.woche-fuer-das-leben.de

www.barbara-klinik.de
www.hospiz-hamm.de
www.seniorenheim-
st-stephanus.de

Tel. 02381-681-1340
(Dr. Birgit Sauer, St. Barbara-
Klinik Hamm-Heessen)

**Woche für das Leben 2013:
Aktionstag „Ein Netz, das
trägt“ – Pflegen Betreuen
Begleiten in Hamm-Heessen**

14.04.2013 14.00-17.00 Uhr
Seniorenheim St. Stephanus
Sundern 14, 59073 Hamm.



Projekt 2013: „Wir sind alle Künstler“

Am 16. und 23. Januar 2013 wurden in Kooperation zwischen Kindern der Kindertagesstätte der Ev. Kirchengemeinde Mark und Bewohnerinnen und Bewohnern der Altenhilfeeinrichtung Perthes-Haus-Hamm, das Projekt „Wir sind alle Künstler“ durchgeführt.

Unterstützt wurde das Projekt von Mitarbeitenden des Familienzentrums „Das Dorf“ der Ev. Kirchengemeinde Mark-Westtünnen und der Altenhilfeeinrichtung Perthes-Haus-Hamm. Es ist bereits das fünfte Gemeinschaftsprojekt dieser Kooperationspartner. Das erste Projekt fand im Jahr 2007 statt.

Am ersten Tag wurde das Projekt mit einem gemeinsamen Frühstück in der Kindertagesstätte Mark eröffnet. Alle konnten sich stärken und es entstanden erste Gelegenheiten für Gespräche. Anschließend wurde den Bewohnerinnen und Bewohnern mit einem Rundgang die Kita vorgestellt. Im Anschluss wurde das erste Gemeinschaftsbild „Der bunte Esel“ mit Farben und Fingern gestaltet.

Die Zusammenarbeit bereitete allen sehr viel Spaß. Nach Beendigung des Projektes werden die „Bunten Meisterwerke“ in der Kindertagesstätte der Ev. Kirchengemeinde Mark ausgestellt.

Das Ziel des fünften Projektes bestand einerseits darin, durch die gemeinsame Vorbereitung das Miteinander in der Gemeinde Mark zu fördern und andererseits durch Gemeinschaftsprojekte soziale Kontakte zwischen „Jung“ und „Alt“ unterschiedlicher Lebenslagen, herzustellen.

Alle Beteiligten hatten sehr viel Freude an diesem Projekt und empfanden es als eine gelungene Einstimmung für das Jahr 2013.

■ Elisabeth Manteufel
Perthes-Haus-Hamm



5 Jahre „Mittwochscafé“



Reiner Thies ist Hauswirtschaftsleiter der Einrichtungen Perthes- Haus, Wohnhaus Lange Reihe und Wohnhaus Bodelschwingstraße. Er ist Koch und Hauswirtschaftsmeister. Als Hauswirtschaftsleitung ist er für die Küche, Wäscherei, Hausreinigung und –gestaltung der drei Einrichtungen verantwortlich.

Das Mittwochscafé im Perthes- Haus, Hamm entstand als Projektarbeit zur Meisterprüfung des Hauswirtschaftsleiter Reiner Thies im Januar 2008. Er wollte ein Projekt, mit dem er Öffentlichkeitsarbeit für die Einrichtungen, aber auch für die Hauswirtschaft leisten konnte.

Das Perthes-Haus, Hamm ist eine Altenhilfeeinrichtung mit dem Pflegeschwerpunkt Sucht. In unserer Einrichtung leben zur Zeit 56 Männer und 8 Frauen, die durch ihre Suchterkrankung kaum soziale Kontakte außerhalb der Einrichtung haben.

Mit dem Projekt sollten zum einen hauswirtschaftliche Dienstleistungen und Angebote vermarktet werden, aber auch externe Gäste ins Haus geholt werden, um die sozialen Kontakte der Bewohner zu fördern. Gleichzeitig sollte die Arbeit

der Einrichtung nach außen dargestellt werden. Durch kleine Preise sollten die Bewohner die Möglichkeit bekommen, Cafèatmosphäre zu genießen. Ebenso sollte so der Anreiz für externe Gäste geschaffen werden. Der Gewinn des Cafés sollte der Imagepflege, weniger als Einnahmequelle dienen.

Es wurde eine Projektplanung gemacht, in der erst einmal sechs Café-Tage geplant waren, die verschiedene Themen hatten.

Mit einem Auftaktartikel im Westfälischen Anzeiger, regelmäßigen Pressehinweisen, Flyer und reichlich Mundpropaganda wurde das Mittwochscafé gestartet. An jedem zweiten Mittwoch sollte das Café stattfinden. Daher auch der Name des Projektes. Im Angebot waren drei verschiedene Kuchen oder Torten, selbst gebacken, Schnittchen und Eis. Es wurde auch mal in bayrischer und westfälischer Tracht serviert. Nach sechs Cafétagen sollte eine Auswertung stattfinden, ob das Café weiter geöffnet wird oder nicht.

Seit dem 16.4.2008 öffnet das Mittwochscafé des Perthes Hauses seine Pforten nun im 14-tägigem Rhythmus,

und es ist ein großer Erfolg geworden! Hier haben sich Menschen kennengelernt, die mit Vorbehalten gegen das Perthes- Haus gekommen sind, einen Stammtisch gegründet haben und jetzt regelmäßig zu den Sommerfesten des Perthes- Hauses, Wohnhaus Bodelschwingstraße und Wohnhaus Lange Reihe kommen. Sie planen Urlaubs- und Tagesfahrten innerhalb des Stammtischs.

Inzwischen gibt es zwei weitere Stammtische sowie viele einzelne Stammgäste, die regelmäßig kommen. Viele einzelne Personen oder Paare kommen immer wieder, bringen neue Gäste mit. Gruppen melden sich für Hausführungen an.

Bei den Bewohnern ist das Café inzwischen hoch angesehen. Die Cafégutscheine beim Spieleabend sind heiß begehrt. Berührungsängste und Vorurteile konnten so abgebaut und Verständnis und Toleranz aufgebaut werden. Nebenbei konnte auch das Wohnhaus Lange Reihe seine Produkte aus der Beschäftigungstherapie im Café anbieten und erfolgreich verkaufen.

Das Projekt Mittwochscafé hat seine Ziele erreicht und ist zum festen Bestandteil


 Unser Service für Sie:
 Putzen, Kochen, Waschen,
 Gartenpflege, Einkaufen,
 auch Haushaltsauflösungen,
 kleinere Renovierungsarbeiten
 und seniorengerechte Umzüge.

Ludwig-Teleky-Straße 8
 59071 Hamm
 Tel. 02381 98012121
 Perthes-Service@pertheswerk.de


 Evangelisches Perthes-Werk e.V.

der Einrichtung geworden und für viele Gäste ein fester Termin in ihrem Kalender.

An dieser Stelle allen Gästen für die langjährige Treue ein herzliches Danke schön!

Termine für das Mittwochscafé 2. Quartal 2013

03.04.13
17.04.13 Jubiläumscafé
 15.05.13
 29.05.13
 12.06.13
 26.06.13

Die Öffnungszeiten sind von 14:00 – 16:30 Uhr

Informationen oder Reservierungen unter:
 Perthes-Haus
 Ludwig-Teleky-Str. 8
 59071 Hamm
 Tel.: 02381-980120

■ Fotos:
 Kaffee 1
 knipsline / pixelio.de

10. Senioren – Frühlingsfest im Hammer Norden



Viel Kurzweil, Spaß und Unterhaltung verspricht auch in diesem Jahr das Programm des traditionellen Nordener Frühlingsfestes seinen Besuchern. Bereits zum zehnten Mal lädt das Amt für Soziale Integration in Zusammenarbeit mit der AG "Offene Altenarbeit in Hamm Norden" und den Nordener Kirchengemein-

den am **Freitag, den 26.04.13, 15.00 Uhr** zu diesem bunten Nachmittag in die Turnhalle der Karlschule ein. An der Planung, Organisation und Gestaltung dieses „Jubiläumfestes“ sind die Seniorinnen und Senioren der Nordener Arbeitsgemeinschaft wie immer maßgeblich selbst beteiligt. Bei Kaffee und Kuchen soll

auch die Gelegenheit zum „Klönen“ wiederum nicht zu kurz kommen.

Die Eintrittskarten sind bei den Nordener Pfarrämtern, der Nord-Apotheke sowie bei den Gruppenleiterinnen der AG und beim Nordener Seniorenfrühstück erhältlich.

■ Ulrike Tornscheidt

Morgens am Zug

Es sind eigentlich immer die gleichen Personen, die morgens auf diesem Teil des Bahnsteigs im Hauptbahnhof stehen und auf ihren Zug warten: Berufspendler, die die Bahn nutzen, um ihre Arbeitsplätze in anderen Städten zu erreichen; eine junge Frau, die ihre Haare stets zu einem Pferdeschwanz gebunden hat und die schon auf dem Bahnsteig in dem Buch liest, das ihre die Fahrtzeit angenehm gestalten soll; ein nervös wirkender Mann von Anfang fünfzig mit einem Aktenkoffer. Während der Wartezeit, bevor der Zug einfährt, geht er jeden Morgen auf dem Bahnsteig auf und ab und dreht sich stets an den exakt gleichen Stellen wieder um, um in die entgegengesetzte Richtung zu gehen.

Auffallend für Beobachter auch die Frau etwa Mitte vierzig, die jeden Morgen ihrer Begleiterin von neuen Abnormitäten berichtet, die sie am Vortag aus dem Privatfernsehen erfahren hat. Es sind stets negative und belastende Neuigkeiten, nie einmal etwas Positives, und der Beobachter fragt sich, ob ihre deutlich nach unten weisenden Mundwinkel wohl von all dem Unerfreulichen kommt, was sie jeden Tag hört und aufnimmt.

Dann ist da noch ein junger Mann, der 17 oder 18 Jahre alt sein mag. Sein Overall, den er schon morgens bei der Bahnfahrt trägt, erzählt davon, dass er irgendwo in einer anderen Stadt eine Ausbildung zum Handwerksgehilfen absolviert. Wie viele andere junge Menschen hat auch er die Knöpfe von Kopfhörern in den Ohren, um sich so von seinem Umfeld abzukapseln und sich während der Fahrt unterhalten zu lassen.

An diesem Morgen gesellt sich eine ältere Frau zu den Wartenden. Von den anderen kaum beachtet, denn sie sind mit ihren eigenen Gedanken und Angelegenheiten beschäftigt. Die Frau ist erkennbar gehbehindert, hat auch den Aufzug zum

Bahnsteig nehmen müssen, weil sie wohl die vielen Treppen nicht mehr steigen kann. Sie mag Mitte siebzig sein und ihr Rücken wurde sicherlich nicht nur von einem Wirbelsäulenleiden so stark gebeugt, wer weiß, was sie alles im Leben zu tragen und zu ertragen hatte.

Da geschieht etwas, was von der Routine all der anderen morgendlichen Wartezeiten auf den Zug abweicht. Der junge Mann holt aus seiner Tasche einen Schokoriegel und wirft das Papier achtlos auf den Bahnsteig, obwohl sich zwei Meter weiter ein Abfallbehälter befindet.

Von den Berufspendlern nimmt daran keiner recht Anstoß; die junge Frau liest weiter in ihrem Buch, der nervöse Mann dreht seine Runden und blickt dabei immer wieder auf seine Armbanduhr und die Frau mit den stets negativen Nachrichten erzählt von Neuem aus dem Privatfernsehen.

Nur die ältere Frau fasst sich ein Herz, um den jungen Mann auf sein unmögliches Verhalten hinzuweisen. Sie geht auf ihn zu, bedeutet ihm, die Kopfhörer aus den Ohren zu nehmen und sagt dann: „Junger Mann, bitte heben Sie das Papier auf,



das sie versehentlich dorthin geworden haben“.

Der junge Mann ist erkennbar irritiert, vor allem wohl, weil er seinen Musikgenuss unterbrechen musste, aber auch über die Frechheit, so einfach angesprochen zu werden. Unwirsch und laut sagt er: „Lass mich in Ruhe, Oma!“, dreht sich um und steckt die Ohrstöpsel wieder ein.

Womit er nicht gerechnet haben mag: die ältere Frau tippt ihm auf die Schulter und als der junge Mann sich umdreht, gibt sie ihm wieder Zeichen, die Kopfhörer abzunehmen. Dann sagt sie sehr laut und artikuliert und so, dass auch die Umstehenden es hören können: „Du bewegst jetzt deinen faulen Hintern und hebst das Papier dort auf! Und du entschuldigst dich gefälligst bei mir für die „Oma“. Ich bin nicht deine Oma, sonst hätte ich dir allerdings auch Benehmen beigebracht!“

Der junge Mann hat einen hochroten Kopf bekommen, wohl auch deshalb, weil die

anderen Berufspendler ihn ansehen. „Ja Om.. ja, ist gut. Ich entschuldige mich bei Ihnen. Tut mir leid“. Den Zusatz hat er mit resigniertem Tonfall hinzu gefügt. Dann hebt er tatsächlich das Papier auf, bringt es zum Abfallbehälter, sieht die anderen ihm vertrauten Berufspendler an und zuckt ratlos mit den Schultern, bevor er sich mit den Knöpfen im Ohr wieder der Musik widmet.

Der nervöse Mann geht auf die junge Frau mit ihrem Buch zu und sagt: „Wieso eigentlich hatte ich nicht genug Courage, den jungen Mann auf sein Fehlverhalten hinzuweisen und war bereit, es einfach so hinzunehmen?“ „Ich hatte es ja auch nicht wirklich beachtet“, sagt die junge Frau und dann an die ältere Frau gewandt: „Sie haben uns eine Lektion im menschlichem Miteinander erteilt. Vielleicht sollten wir alle aus unseren morgendlichen Routinen ausbrechen und viel mehr beachten, was uns herum geschieht“.

Und dann lächelt die ältere Frau, die junge Frau lächelt und auch der nervöse Mann; selbst die Frau mit den nach unten gerichteten Mundwinkeln bekommt ein Lächeln zustande sowie auch ihre Begleiterin und am Ende lächelt auch der junge Mann.

Er geht auf die anderen zu, entschuldigt sich noch einmal für sein Verhalten und dann lächeln sich alle an und die Berufspendler freuen sich, aus ihren allmorgendlichen auf sich selbst bezogenen Gewohnheiten ausgebrochen zu sein und die anderen auf dem Bahnsteig auch einmal als Mitmenschen wahrgenommen zu haben, nicht nur als Konkurrenten um einen Sitzplan im Zug auf dem Weg zu ihren Arbeitsorten.

■ Jürgen Halbe

■ Fotos:

Bahnsteig 1
Albrecht E. Arnold/pixelio.de

Bahnsteig 2
Rainer Sturm/pixelio.de



Urlaub mit dem Deutschen Roten Kreuz in den schönen Bädern Deutschlands



Wo kann man als Gast besser Urlaub machen als in einem der vielen schönen Bäder, die Deutschland zu bieten hat?

Das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Hamm e.V., hat in seinem diesjährigem Reiseangebot an „ Begleiteten Reisen“ die Auswahl zur Teilnahme an einer Reise nach Bad Kissingen, Bad Soden Salmünster oder nach Bad Nenndorf. Alle drei Bäder haben nicht zu weite Anfahrten und sind auch für Gäste mit einem leichten Handycap geeignet.

Bad Kissingen ist eines der schönsten und ältesten Heilbäder Deutschlands. Spazieren gehen durch den herrlichen Kurgarten, durch die Auen der fränkischen Saale, oder bummeln durch die

Altstadt, in der Wandelhalle dem Konzert lauschen und durch die Brunnenhalle zu promenieren. Sie sind vom 23.06. bis 06.07.2013 Gast im First-Class-Hotel Frankenthal, das mit seinem Ambiente und dem Aqua-Wellnessbereich keine Wünsche offen lässt.

Bad Soden -Salmünster im lieblichen Kinzigtal ist kleiner als Bad Kissingen, aber auch hier sind der Kurpark mit der Therme und die gut erhaltene Altstadt mit den vielen Fachwerkhäusern ein Ort zum absoluten Wohlfühlen. Das Vier Sterne Hotel Birkenhof, in dem die Gäste vom 30.06. bis 14.07.2013 wohnen, zeichnet sich durch seine familiäre Atmosphäre und seinen ganz besonderen Service aus.

In Bad Nenndorf findet der Gast seit mehr als 200 Jahre Heilung und Gesundheit. Die herrlichen Badehäuser prägen hier das Ortsbild. Dazu gehört das im Neu-Rokoko-Stil erbaute vier Sterne Grandhotel Esplanade, in dem die Gäste vom 28.07. bis 10.08.2013 wohnen werden.

Für alle Reisen gilt der besondere Service des Deutschen Roten Kreuzes. Die Gäste werden mit ihrem Gepäck von zu Hause abgeholt und

sehen ihr Gepäck erst in ihrem Zimmer wieder. Die Begleitperson ist ständiger Ansprechpartner und kümmert sich um alles. Sie hilft auch während des Aufenthalts bei allen Fragen weiter, organisiert natürlich auch Ausflüge u.s.w..

Die Reisen haben eine kleine



Gruppenstärke von max. 20 Gästen. Denn alle Reisen stehen unter dem Motto: Im Urlaub Gemeinschaft zu erleben, mit anderen ins Gespräch zu kommen und schöne und erholsame Tage zu erleben.

Informationen erhalten Interessierte von Frau Matzka Tel. 02381 -9737029



Hausnotrufservice

mit dem Funkfinger sind Sie rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr in sicherer Begleitung, 24 Stunden besetzte VdS-Notrufzentrale. Für Selbstzahler schon ab 18,36 € im Monat incl. MwSt.



Vertragspartner aller Pflegekassen zertifiziert nach DIN ISO 9001:2000

Philipp-Reis-Straße 6 · 59065 Hamm · Telefon (0 23 81) 67 50 55

Mario Lisek

Malerbetrieb



- Senioren-Renovierservice
- Maler-, Lackier- und Tapezierarbeiten
- Bodenbeläge
- Fassadenanstrich

Östingstraße 32
59063 Hamm

Telefon 0 23 81 / 78 05 60
Telefax 0 23 81 / 9 73 39 40
Mobil 0174 / 8927772

Glauben verbindet.

Informationen Hintergründe Orientierung



Vier Wochen gratis lesen!

Die Lieferung endet automatisch.

Telefon: 0 52 51/1 53-2 02 vertrieb@derdom.de
www.derdom.de

Liefere Sie mir bitte viermal kostenlos **Der Dom** zum Kennenlernen.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon / E-Mail

Ja, ich bin damit einverstanden, dass **Der Dom** mir per Telefon und/oder E-Mail interessante Angebote unterbreitet.

Schicken Sie diesen Coupon mit vollständiger Adresse an:
Der Dom · Kirchenzeitung des Erzbistums Paderborn
Karl-Schurz-Straße 26 · 33100 Paderborn

HA



Senio Amenda

Ihr Spezialist für



Rollatoren

Kompetenzpartner für Topro große Auswahl



E-Mobile

Reparaturen Wintercheck alle Fabrikate

Hamm · Widumstr. 30
Tel.: 0 23 81/3 05 99 09

Parkplätze direkt vorm Geschäft

Bestattungsvorsorge
Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen
Bestattungen auf allen Friedhöfen
Private Trauerhalle und Verabschiedungsräume



Bestattungen Räbber

Tag und Nacht erreichbar
☎ (0 23 85) 83 88

Von-Thünen-Straße 26
59069 Hamm

info@raebber.de
www.raebber.de



ambulante
caritas pflegedienste
hamm

ZUHAUSE Pflegen – Helfen – Beraten



**Kompetent
und
zuverlässig!**

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

Brüderstraße 33, 59065 Hamm, Telefon: 02381 92 66 80
info@caritas-pflegedienste-hamm.de, www.caritas-hamm.de

BAGSO Presse- mitteilung

Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige wieder verfügbar!

Die körperlichen und seelischen Belastungen, denen Menschen, die – oft über mehrere Jahre hinweg – ihre pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause versorgen, sind enorm. Dies hat auch die starke Nachfrage nach dem Ratgeber gezeigt, den die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) und die Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPTV) gemeinsam erarbeitet und erstmalig im Februar 2012 den Hilfesuchenden zur Verfügung gestellt hat. Die Erstauflage und die beiden Nachdrucke waren innerhalb kurzer Zeit vergriffen.

„Wir freuen uns, dass durch die Unterstützung von COMPASS Private Pflegeberatung GmbH eine 4. Auflage gedruckt werden konnte und wir jetzt die lange Vorwerkliste abarbeiten können“, so die BAGSO-Vorsitzende und Psychologin Prof. Dr. Ursula Lehr.

Dr. Sibylle Angele, Geschäftsführerin der COMPASS Private Pflegeberatung, kennt die Schwierigkeiten der Angehörigen: „Viele unserer Klientinnen und Klienten

Mitten in Hamm!

Pflegezentrum im Medicum

~ 35 Pflegeplätze (Vollstationäre & Kurzzeitpflege) ~ Tagespflege 2 Gruppen mit je 12 Plätzen

Die Tagespflege ist Montags bis Samstags von 07.30 - 17.30 Uhr geöffnet.

Telefonische Beratungen:
Tagespflege
Tel.: 02381 97222-903

Nutzen Sie die Möglichkeit eines kostenlosen Schnuppertages.

Vollstationäre & Kurzzeitpflege
Tel.: 02381 97222-900

Ebenfalls in Hamm das Seniorenzentrum „An St. Agnes“
Wohnen mit Service und individuelle Pflege in besten Händen.

Hansa
Leben wie ich will.

HANSA Pflegezentrum im Medicum
Südstraße 16 | 59065 Hamm | Tel.: 02381 97222-900

www.hansa-gruppe.info

Lobby der Älteren



Die
BAGSO

ten sind pflegende Angehörige. Der Beratungsbedarf ist sehr groß, die Situation der pflegenden Angehörigen ist besonders häufig Thema in den Beratungsgesprächen. Die Broschüre der BAGSO trägt dazu bei, dass sich die Menschen frühzeitig informieren und Hinweise für Unterstützungsangebote erhalten, damit eine Überlastung in der Pflegesituation möglichst gar nicht entsteht.“

Der Ratgeber kann bei der BAGSO – auch in einer größeren Anzahl – bestellt werden:

BAGSO
Bonngasse 10, 53113 Bonn
Tel.: 0228/2499930
Fax: 0228/24999320
E-Mail: wittig@bagso.de



Ambulante Pflege

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



Versorgungssicherheit & Lebensqualität

Wir sind für Sie da. 24 Stunden rund um die Uhr.
Rufen Sie uns an. Gemeinsam finden wir Lösungen.



Bockumer Weg 43a
59065 Hamm
Tel.: 02381/ 30 80 90
www.pro-sanitate.de



WIVO – die No. 1 in Hamm!



Die WIVO bringt's – täglich frisch auf den Tisch

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

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!**

Im Zug

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



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

AKM

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

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

Zulassung bei
allen Krankenkassen

**Seeufer
Residenz**
MÖHNESEE

Genießen Sie Ihren Lebensabend am Ufer des Möhnesees.
Unser modernes Haus bietet Ihnen höchsten Komfort
in persönlicher Atmosphäre für einen bezahlbaren Preis von nur

1.239,00 € / Monat

(Eigenanteil in der Pflegestufe 1). Geschultes Personal stellt sich auf Ihre
individuellen Bedürfnisse aufgrund langjähriger
Erfahrungen bei höchster Pflegequalität ein.

Wir beraten Sie gerne unverbindlich während eines Besuches
in unsere Cafeteria bei einem traumhaften Blick über den
Möhnesee zum Arnsberger Wald.

Seeufer-Residenz Möhnesee-Wamel GmbH & Co. OHG
Senioren Wohn- und Pflegeanlage
Bahnhofstraße 8-10, 59519 Möhnesee-Wamel,
Telefon: 0 29 24 / 80 20, Telefax: 0 29 24 / 27 69
www.seeufer-residenz.de

Die beiden Gesichter im Zug
Schweigende Masken
Augepaare suchen
Horizonte
Und finden keinen Halt
Ringfinger erzählen von
einem Versprechen
Gegeben vor langer Zeit
Alles ist wohl gesagt jetzt
Hauptbahnhof Hamm
Zwei Händen greifen
lächelnd ineinander
Aus dem stummen
Weißt-du-noch
Wird stille Dankbarkeit

■ Jürgen Halbe

Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm



**Sicher,
geborgten und
zu Hause sein**



Sie suchen einen Platz in der Stationären Pflege?

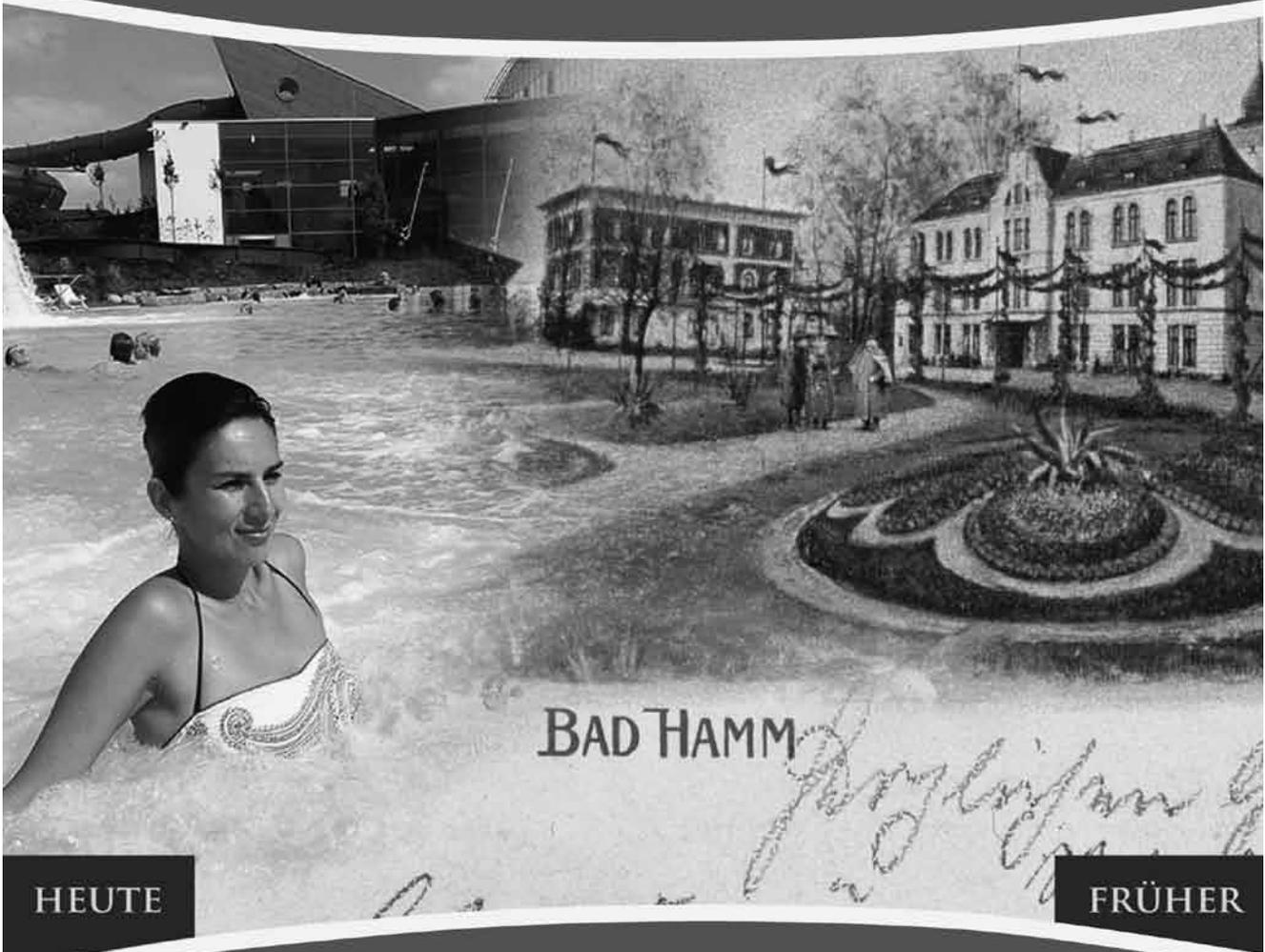
Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum
Westberger Weg 44 · 59065 Hamm
Fon 0 23 81 - 39 30 · sz-hamm@awo-ww.de

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

MAXIMARE
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

SOLE-WOCHEN

08.-21.04.2013



HEUTE

FRÜHER

NUR IN DEN SOLEWOCHE

**Toller Bonus beim Kauf der 10er & 25er Solekarten:
Bonus 10er Solekarte: 400 Punkteprämie + Solebrot
Bonus 25er Solekarte: 800 Punkteprämie + Solebrot**

Aktionstag „Sport für Ältere“ am 6. Juli 2013 Jung bleiben mit Bewegung



Zum zehnten Mal wird beim Hammer SportClub auf der „Westfalia“ Sportanlage am Samstag, den 6. Juli 2013 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, Tai-Chi & Qi-Gong-Meister Willi Pfeiffer und den Übungsleitern Karl und Bernd Nunnemann, findet diese Veranstaltung bei angenehmer Witterung überwiegend im Freien statt. Am Samstagmorgen ab 9.30

Uhr ist Einlass auf der „Westfalia“ Sportanlage 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 sowie zentrierte Anwendungen auf dem vereinseigenen Barfuß-Sinnespfad praktiziert. Anschließend werden am Nachmittag durch Tai-Chi-

Meister Willi Pfeiffer natürliche und leicht verständliche, harmonische Bewegungen aus dem Tai Chi Chuan im Yang-Stil angeleitet.

Ist Ihr Interesse für diese Sportaktion geweckt, dann melden Sie sich bitte bei der

HSC-Geschäftsstelle,
Am Südbad 9,
59069 Hamm,

Telefon 50072, oder
eMail: info@hsc08.de.

Wegen der begrenzten Anzahl an Teilnehmern bittet der Verein um eine frühzeitige Anmeldung.

■ Hammer
SportClub 2008 e.V.



Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

 Sparkasse.
Gut für Hamm.



Sonntag, 14. April LIFE OF PI

Der nach einem Schwimmbad benannte Piscine Mili-tor Patel, kurz Pi, wächst in Pondicherry, Indien, auf und muss – gerade als er sich verliebt hat – mit seiner Familie und ihrem Zoo nach Mont-real, Kanada, auswandern.

Das Schiff sinkt auf der Pas-sage nach einem schweren Sturm. Seine Eltern und sein Bruder ertrinken. Nur Pi kann sich in ein Rettungsboot retten.

Doch er ist nicht allein. Richard Parker, der Tiger des Zoos, hat sich ebenfalls dort verkrochen.

Länge: 127 min.
Ende der Veranstaltung
ca. 16:37 Uhr

Sonntag, 05. Mai CIRQUE DU SOLEIL: TRAUMWELTEN

Philip ist Firmenchef, Ida Fri-sörin, er ist der Vater des Bräutigams in spe, sie Mutter der Braut in spe. Sie sind auf dem Weg zur Hochzeit in Ita-lien. In der Flughafen-Garage stoßen sie erstmals aufeinan-



der – buchstäblich mit ihren Autos. Obwohl das kein guter Anfang ist und die bei-den sich nicht ausstehen kön-nen, ändert sich das im Laufe der Vorabfeierlichkeiten in einem Landhaus in Sorrent.

Länge: 91 min.
Ende der Veranstaltung
ca. 16:01 Uhr.

Sonntag, 09. Juni 2013 QUARTETT

Beecham House ist eine Seni-orenresidenz für Orchester-musiker, Sänger und Opern-diven, deren Herz immer noch für die Musik schlägt. Die fragile Harmonie wird gestört, als die einstige Pri-madonna und Ex-Gattin eines dort lebenden berühm-ten Tenors auftaucht und Wunden der Vergangenheit wieder aufreißt. Als sie sich weigert, bei der jährlichen Verdi-Gala für Sponsoren im Rigoletto-Quartett mitzusin-gen, steht die Zukunft des Hauses auf dem Spiel. Erst in letzter Minute raufen sich die Vier zum gemeinsamen Auf-tritt zusammen.

Länge: 102 min.
Ende der Veranstaltung
ca. 16:32 Uhr



Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

07.04.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

14.04.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe /
Cineplex / WA

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 04.04.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €

17.04.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 05.04.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

21.04.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

05.05.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe /
Cineplex / WA

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 25.04.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €

05.05.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

15.05.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 03.05.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

02.06.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

09.06.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe /
Cineplex / WA

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 29.05.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €

16.06.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

19.06.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 07.06.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

Hamm-Mitte

01.04.2013

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Ludwig-Erhard-Str. 8

Café Hamms, Öffnungszeiten: Mo, Di 9 – 17 Uhr,
Mi, Fr 9 – 13 Uhr, jeden So 9 – 17 Uhr

01.04.2013

Senioren- und Pflegezentrum
„Am Museum“

12.00 Uhr, Mittagstisch – täglich, Kosten: 3,00 €
Nur nach vorheriger Anmeldung unter 02381/9736-570

01.04.2013

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich
Angebot laut Speiseplan, Kosten: 2,50 €

01.04.2013 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen)
02.04.2013 Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
02.04.2013 Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	14.00 – 15.20 Uhr, „Sprach-Sprechstunde für Kinder, Jugendliche, Eltern, Senioren“, Terminvereinbarung: Lindenschule, Frau Frontzek, Tel.: 02381/3054597 (weiterhin dienstags)
03.04.2013 Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	15.00 Uhr, Handarbeiten mit Nadel und Faden (weiterhin mittwochs)
03.04.2013 Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	15.00 Uhr, Seniorenrunde (14tägig mittwochs - immer in einer geraden Kalenderwoche)
04.04.2013 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Musiktherapie (weiterhin jeden Donnerstag)
08.04.2013 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	10.00 Uhr, Liederrunde - Musik und Tanz, Aufenthaltsraum EG (weiterhin jeden Montag)
08.04.2013 Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	10.00 Uhr, Handy-/Laptop (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
08.04.2013 Hamms Mehrgenerationenhaus	19.00 Uhr, Doppelkopf (weiterhin jeden 2. Mo. i.M.)
08.04.2013 Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
08.04.2013 AWO	15.00 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
09.04.2013 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
15.04.2013 VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Frühlings-Veranstaltung, Zunftstuben, Oststr. 53 (Für das leibliche Wohl wird gesorgt)
15.04.2013 Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig-Erhard-Str. 8	19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)
23.04.2013 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Frühlingsfest mit Modenschau Remscheidt-Moden

29.04.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller,
Beitrag: 3,00 €

30.04.2013

Senioren- und Pflegezentrum
„Am Museum“

15.30 Uhr, Tanz in den Mai mit der Oldtimer Tanzgruppe

03.05.2013

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

18.00 Uhr, musikalische Unterhaltung im Bistro/EG

27.05.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller,
Beitrag: 3,00 €

27.05.2013

VdK - OV Süden / Mitte

12.00 Uhr, Besichtigung der Firma Oetker in Bielefeld
Abfahrt vom Parkplatz Liebfrauenkirche

17.06.2013

VdK - OV Süden / Mitte

15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53

24.06.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller,
Beitrag: 3,00 €

Hamm-Rhynern

03.04.2013

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Hautpflege im Alter
Referentin: Christiane Mitlewski

04.04.2013

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus

08.04.2013

Sozialverband Deutschland
OV Berge-Westtünnen

15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus
(weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

09.04.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe und
Kirchengemeinden Westtünnen

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

09.04.2013

KAB / ARG. Westtünnen

14.30 Uhr, Die kleinen Wunder der Natur, Pfarrheim

13.04.2013

Ev. Kirchengemeinde
Westtünnen

15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Kontakt: Eheleute Fromm,
Tel.: 02385/8386, Ev. Gemeindehaus, Dietr.-Bonhoeffer-Str. 5
(weiterhin: 11.05., 08.06.)

16.04.2013

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

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

17.04.2013

SK Hamm-Westtünen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Bilderbuch Seniorenkreis
Referentin: Cornelia Löscher

02.05.2013

SV Deutschland OV Rhyern

15.00 Uhr, Muttertagsfeier, Ev. Gemeindehaus

07.05.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe und
Kirchengemeinden Westtünen

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

08.05.2013

SK Hamm-Westtünen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Tanz in den Mai mit Maibowle und Mailiedern
Musikalische Leitung: Lydia Grote

14.05.2013

KAB / ARG. Westtünen
Pfarrheim

14.30 Uhr, Gedichte und Lieder zum Frühling
Referent: Klaus Völz

21.05.2013

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhyern

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

22.05.2013

SK Hamm-Westtünen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Bingo, Leitung: Felicitas Decker

04.06.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe und
Kirchengemeinden Westtünen

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

05.06.2013

SK Hamm-Westtünen

15.00 Uhr, Sommergeschichten, Referentin: Cornelia Löscher

06.06.2013

SV Deutschland OV Rhyern

15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus

11.06.2013

KAB / ARG. Westtünen
Pfarrheim

14.30 Uhr, Franziskus im Wandel der Zeit
Referent: Br. Philipp Heine, OFM:

15.06.2013

Sozialverband Deutschland
OV Berge-Westtünen

15.00 Uhr, Sommerfest, Ev. Gemeindehaus

18.06.2013

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhyern

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

19.06.2013

SK Hamm-Westtünen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Fahrt ins Blaue (Tagesausflug)
Leitung: Cornelia Löscher

20.06.2013

KAB / ARG. Westtünen

Tag der Älteren, Heinrich-Lübke-Haus, Günne

25.06.2013

Sozialverband Deutschland
OV Osterflierich

15.00 Uhr, Grill- und Klönnachmittag bei Wulf in Opsen

Hamm-Uentrop

03.04.2013

Perthes-Haus

14.00 – 16.50 Uhr, Mittwochscafé (Kuchen: 1,20 €, Getränke: 0,60 €)

04.04.2013

AK „Ökumenisches Senioren-
frühstück“ Hamm-Osten/Mark

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71

08.04.2013

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9.00 Uhr, Frühstück im Gemeindehaus, Medikamente bei Herz- und
Kreislaufkrankungen

08.04.2013

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries
(weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

09.04.2013

AWO Ostwennemar
Schützenhalle Mennenkamp

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

09.04.2013

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Sicherheit für Senioren - Rauchmelder retten Leben,
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

10.04.2013

SV Deutschland OV Uentrop

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

10.04.2013

ARG St. Antonius Geithe
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, April – April, der macht was er will
Referent: Heinz Schnelle

11.04.2013

SV Deutschland OV
Ostwennemar

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

15.04.2013

SK Caritaskonferenz
St. Bonifatius Hamm-Werries

15.00 Uhr, Andacht St. Bonifatiuskirche, anschl. gemütliches
Beisammensein (weiterhin: 13.05., 17.06.)

16.04.2014

AWO Ostwennemar
Schützenhalle Mennenkamp

15.00 Uhr, Treffen mit Karten – und Brettspielen
(weiterhin dienstags)

17.04.2013

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
(weitere Termine: 24.04.)

17.04.2013

Perthes-Haus

14.00 – 16.30 Uhr, 5 Jahre Mittwochscafé - Jubiläumsveranstaltung
(Kuchen: 1,20 €, Getränke: 0,60 €) (weiterhin: 15.05.)

22.04.2013 SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries
25.04.2013 AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €
25.04.2013 AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
25.04.2013 SV Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Spiele-Nachmittag, Café Thelen
06.05.2013 Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Frühstück im Gemeindehaus, Spiele
08.05.2013 ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Früher war ich jung – heute bin ich wunderbar – und jeden Tag ein bisschen älter, Ref.: J. Bußmann
14.05.2013 AWO Ostwhenemar Schützenhalle Mennenkamp	9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste
14.05.2013 VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Die Farbe Blau Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174
15.05.2013 SV Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weitere Termine: 22.05., 29.05.)
16.05.2013 AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
17.05.2013 SV Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD / AWO, Begegnungsstätte Werries (weitere Termine
23.05.2013 AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 3,00 €
24.05.2013 ARG St. Antonius Geithe	15.00 Uhr, Obleute-Treffen in Holzwickede
27.05.2013 SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries
03.06.2013 Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Frühstück im Gemeindehaus

04.06.2013

SV Deutschland OV Uentrop

Tagesfahrt (Ziel noch offen), Auskunft bei Nüsken, Tel.: 02381/2434

05.06.2013

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
(weitere Termine: 19.06., 26.06.)

06.06.2013

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71

11.06.2013

AWO Ostwennemar
Schützenhalle Mennenkamp

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

11.06.2013

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Unser Herz, mehr als ein Muskel
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174

12.06.2013

SV Deutschland OV
Ostwennemar

Tagesfahrt (Ziel noch offen), Auskunft bei Surmann,
Tel.: 02381/64449

12.06.2013

ARG St. Antonius Geithe
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Verliebt – verlobt – verheiratet: Anfang eines Lebens,
das lange währt, Referentin: Anni Smuda

17.06.2013

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Erdbeerkuchenessen (Herbstblüte und Nachmittagskreis
der Frauenhilfe)

19.06.2013

ARG St. Antonius Geithe

Tag in Günne

24.06.2013

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries

27.06.2013

AK „Offene Altenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €

Hamm-Pelkum

04.04.2013

Sozialverband Deutschland
OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.
(weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)

08.04.2013

Bürgeramt Pelkum,
Kamener Str. 177, Zi. 026

10.00 – 12.00 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration /
Altenhilfe, Gesprächspartnerin: Martina Foschepoth
(weiterhin jeweils montags)

12.04.2013

AG Seniorenarbeit
Hamm-Pelkum

15.00 Uhr, Frühlingserwachen - Kaffeetafel im Lebenspunkt,
Heinrichstr. 10, Gebühr: 3,00 €

15.04.2013

SK St. Marien,
Hamm- Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim,
Thema: Musikalischer Gruß an den Frühling

17.04.2013

SV Deutschland OV Pelkum

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

24.04.2013

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, April, April – er weiß nicht was er will

10.05.2013

AG Seniorenarbeit
Hamm-Pelkum

15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Heinrichstr. 10
Gebühr: 3,00 €

15.05.2013

SK St. Marien,
Hamm- Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim und Thema:
Muttertag – Frauenleben sind vielfältig

22.05.2013

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Lustiges Gedächtnistraining

24.05.2013

AG Seniorenarbeit
Hamm-Pelkum

9.00 Uhr, „Frühstück für Jedermann“ im Marienheim, Gebühr: 3,00 €

12.06.2013

SK St. Marien,
Hamm- Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim und Thema:
Bingo (Spielnachmittag)

14.06.2013

AG Seniorenarbeit
Hamm-Pelkum

15.00 Uhr, Faszinierender Ausflug in die Welt der Märchen
Kaffeetafel im Lebenspunkt, Heinrichstr. 10, Gebühr: 3,00 €

19.06.2013

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Besuch des Eissalon in Pelkum, Kamener Straße

Hamm-Herringen

02.04.2013

AWO – OV Herringen

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

02.04.2013

Sozialverband Deutschland
OV Herringen

15.00 Uhr, Frauengruppe, Altentagesstätte Herringen,
Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat)

03.04.2013

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafe mit Bingo, Cafeteria

03.04.2013

Knappenverein „Einigkeit“
Herringen

15.00 Uhr, Bingo und Unterhaltung, Haus der Begegnung,
Am Wiesenteich 1 (weiterhin: 02.05., 05.06.)

04.04.2013 AWO – OV Herringen	14.00 Uhr Handarbeitsgruppe, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Donnerstag)
08.04.2013 AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrums St. Victor, Gebühr: 3,00 €
09.04.2013 Evangelisches Altenzentrum St. Victor	10.00 Uhr, Bekleidungsverkauf der Fa. Modemobil 15.00 Uhr, Modenschau, Cafeteria
10.04.2013 Caritaskonferenz Heilig Kreuz, Michaelsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Gymnastik mit Frau Evers
14.04.2013 Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Lesung: Herr Scholz
14.04.2013 Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag – Folkloregruppe Heimatklänge
15.04.2013 Stadt Hamm / Altenhilfe	13.30 Uhr, Ausflug des Stadtbezirks Herringen nach Welper mit Besichtigung des Heimathauses, anschl. Café-Besuch, Beitrag: 8 €, Kontakt: A.-M. Himmeröder, Tel.: 17-6735
17.04.2013 Caritas Altenheim St. Josef	10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürf. Menschen zur Entlastung/ Unterstützung der Angehörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 02381-926680 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
18.04.2013 AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
19.04.2013 Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer Alter Bauhof (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)
24.04.2013 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria
27.04.2013 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Klöncafe, Cafeteria (weiterh. jeden letzten Sa. i. M.)
28.04.2013 Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof Großer Saal (weiterhin: 26.05., 23.06.)
30.04.2013 Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	18.00 Uhr, Maifeier, Gemütliches Beisammensein - Aufstellen des Maibaumes (Kein Tanz)

02.05.2013 SV Deutschland OV Herringen	Muttertagsfeier, „Alter Bauhof - Kleiner Saal -“
05.05.2013 Trägerverein Bauhof Herringen	12.00 Uhr, Flohmarkt, Alter Bauhof
05.05.2013 Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag – Chor des Zentralverbandes der Sozialversicherten
06.05.2013 AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria -Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €
06.05.2013 Sozialverband Deutschland OV Herringen	15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, „Alter Bauhof - Kleiner Saal -“ (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)
06.05.2013 Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Offenes Singen mit Herrn Nordalm, Cafeteria
08.05.2013 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Angehörigencafe mit Bingo, Cafeteria
12.05.2013 Ev. Altenzentrum St. Victor	12.00 Uhr, Muttertagsbuffet nach vorheriger Anmeldung
15.05.2013 Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Maisingen mit Herrn Krüper
16.05.2013 AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
29.05.2013 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria
03.06.2013 AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrums St. Victor, Gebühr: 3,00 €
05.06.2013 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Angehörigencafe mit Bingo, Cafeteria
09.06.2013 Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	14.00 Uhr, Bunter Nachmittag – Unterhaltung und Kulinarisches für Jung und Alt
09.06.2013 Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag - Waffelnachmittag
12.06.2013 Caritaskonferenz Heilig Kreuz, Michaelsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag mit dem Gitarrenkreis Hl. Kreuz inkl. Erdbeerkuchen

16.06.2013

Ev. Altenzentrum St. Victor

10.00 Uhr, 25 Jahre St. Victor

20.06.2013

AWO / SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

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

26.06.2013

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Modenschau mit der
Fa. Dekomodern, Cafeteria

26.06.2013

Caritas Altenheim St. Josef

17.00 Uhr, Behandlung von Demenz, Ref.: Dr. Rhode

Hamm-Westen

03.04.2013

Seniorenzentrum St. Bonifatius

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürf.
Menschen zur Entlastung/ Unterstützung der Angehörigen,
Anmeldung bitte 2 Tage vorher unter Tel.: 023 81 -92 66 80
(weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

07.04.2013

Café Jupp

14.30 Uhr, Café-Treff, Pfarrheim St. Josef
(weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat)

08.04.2013

Pfarrcaritas St. Josef , Josefshaus

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

08.04.2013

VdK - OV Westen

15.00 Uhr, Frühlingstreffen, Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195,
Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 023 81/2 83 90

08.04.2013

KAB St. Bonifatius
Lange Str. 193

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

10.04.2013

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Besichtigung des Kindergartens St. Liborius-Daberg
mit Kaffeetrinken. (Der Seniorenkreis St. Paulus trifft sich am
Abbé-Stock-Haus.)

10.04.2013

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Seniorennachmittag mit Pfarrer C. Dietrich

11.04.2013

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Kontakt:
E. Hörstmann; Tel. 023 81/44 36 40 (weiterh. 08.05., 13.06.)

18.04.2013

VdK - OV Westen

10.00 Uhr, Tagesfahrt nach Rhede zur Pralinenmanufaktur, Infos:
Libor Baar, Tel.: 023 85/4 29 51 55 (Nichtmitglieder sind herzlich
willkommen), Abfahrt ab Westenschützenhof

19.04.2013

VdK - OV Westen

17.00 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius (aktuelle Infos s. Tagespresse) Kontakt: R. Quednau, Tel.: 02381/28390 (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)

24.04.2013

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Sitztänze mit Senioren; Leitung: Frau Born

25.04.2013

AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Abbé-Stock-Haus, Günterstr. 26, Gebühr: 3,00 €

08.05.2013

Kirchengemeinde St. Laurentius, SK St. Paulus-Lohausenholz

14.30 Uhr, Spaziergang durch den Kurpark, anschl. Kaffeetrinken in der Cafeteria der Klinik für Manuelle Therapie, Fahrgemeinschaften ab Abbé-Stock-Haus

15.05.2013

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Wir feiern unsere Geburtstag

23.05.2013

AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 9, Gebühr: 3,00

25.05.2013

VdK - OV Westen

16.00 Uhr, Fahrradtour nach Stockum, Kontakt und Info: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

29.05.2013

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Sicherheit für Senioren; Referent: Herr W. Kranz

2.06.-09.06.2013

VdK - OV Westen

7.00 Uhr, Mehrtagefahrt nach Kühlungsborn, Abfahrt ab Westenschützenhof, Info: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

08.06.2013

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Gemütlicher Nachmittag im Abbé-Stock-Haus mit Grillen mit dem Seniorenkreis St. Paulus-Lohausenholz

12.06.2013

Seniorentreff Thomaskirche

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

26.06.2013

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Treffen mit dem Seniorenkreis im Gemeindehaus der Friedenskirche (Frau Kranz und Team)

27.06.2013

AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“

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

Hamm-Norden

02.04.2013

AG „Seniorenarbeit im Hamm Norden“

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

02.04.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

03.04.2013

ZwAR-Holzgruppe
Werkraum der Karlschule
Westberger Weg

15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren, Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)

03.04.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria-Königin, Kontakt: Fr. L. Wieland, Tel.: 6 37 17 (weitere Termine: 08.05., 05.06.)

08.04.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

08.04.2013

Stephanus Erzähl-Café,
Sozialstation Nord-West,
Hammer Str. 2

14.00 – 17.00 Uhr, Erzähl-Café für Menschen, die Begleitung benötigen und zur Entlastung pflegender Angehöriger
Anmeldung unter Tel.: 0 23 81 - 8 76 95 00 (weiterhin jeden Mo.)

08.04.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

08.04.2013

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien
(weiterhin: 06.05., 10.06.)

09.04.2013

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Frühlingsfest, Pfarrheim Herz-Jesu
Kontakt: H. Stutterheim, Tel.: 3 04 88 25

09.04.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International
(weitere Termine: 23.04., 21.05., 29.05., 11.06., 25.06.)

09.04.2013

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)

10.04.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein Strauß voll Melodien, musikal. Nachmittag mit Herrn Cier, Café International (weiterh. jeden 2. Mi. i.M.)

11.04.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

11.04.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -

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

15.04.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Volkslieder und Gedichte – Herr John spielt Akkordeon und liest, Gruppenraum 2, Erdgeschoss

25.04.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“, W.-Glaubitz-Zentrum

10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33, (weitere Termine: 23.05., 27.06.)

26.04.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

15.00 Uhr, Seniorenfrühlingsfest in der Turnhalle der Karlschule, Beitrag: 6 €, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33

01.05.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

10.30 Uhr, Maifeier mit der IGBCE-Ortsgruppe Heessen/ Knappenverein – Wortbeiträge und Musik zum „Tag der Arbeit“, Musik: Dieter Cier, Café International

14.05.2013

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Spargelessen, Pfarrheim Herz-Jesu
Kontakt: H. Stutterheim, Tel.: 3 04 88 25

14.05.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Volkslieder und Gedichte – Herr John spielt Akkordeon und liest, Gruppenraum 2, Erdgeschoss

16.05.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

03. –

07.06.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

Gesundheitswoche – Tägliche Angebote zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden

11.06.2013

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Info / Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu
Kontakt: H. Stutterheim, Tel.: 3 04 88 25

13.06.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

24.06.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Volkslieder und Gedichte – Herr John spielt Akkordeon und liest, Gruppenraum 2, Erdgeschoss

29.06.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Musik, Unterhaltung, Kulinarisches und große Tombola, Aula und Schulhof der Karlschule

Hamm-Bockum-Hövel

03.04.2013

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

<p>03.04.2013 Senioren-gemeinschaft St. Pankratius</p>	<p>9.00 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück im Pfarrheim, Thema: Einkehrtag mit Mechthild Möller (bis 15.00 Uhr)</p>
<p>03.04.2013 LUDGERIstift Hövel/ Ambulante Pflege</p>	<p>10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weitere Termine: 06.04., 11.04., 16.04., 20.04., 25.04.)</p>
<p>03.04.2013 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.</p>	<p>15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: Karin Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17-6734 (weiterhin jeweils mittwochs)</p>
<p>03.04.2013 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.</p>	<p>15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin jeweils mittwochs bis freitags)</p>
<p>03.04.2013 LUDGERIstift Bockum Südgeist 1 a</p>	<p>15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten (weiterhin jeden 1., 2. und 3. Mittwoch im Monat)</p>
<p>04.04.2013 LUDGERI-Forum / Altenhilfe</p>	<p>9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 € Treffpunkt des LUDGERIstiftes Hövel</p>
<p>08.04.2013 Stephanus Erzähl-Café, Sozialstation Nord-West, Hammer Str. 2</p>	<p>14.00 – 17.00 Uhr, Erzähl-Café für Menschen, die Begleitung benötigen und zur Entlastung pflegender Angehöriger, Anmeldung: Tel.: 02381-8769500 (weiterhin jeden Montag)</p>
<p>08.04.2013 Gesprächskreis „Pfle-gende Ange- hörige“- Ev. Kirchengemeinde</p>	<p>19.00 Uhr, Hauterkrankungen und Hautveränderungen im Alter, Haus der Begegnung</p>
<p>10.04.2013 Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel</p>	<p>16.00 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Haus Döbbe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)</p>
<p>15.04.2013 LUDGERIstift, Hövel Ermelinghofstr. 18</p>	<p>10.00 Uhr Modeverkauf 15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen</p>
<p>15.04.2013 LUDGERIstift, An der Kreuz- kirche, Hammer Str. 138</p>	<p>15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im LUDGERI-Stift zu Gast, Cafeteria</p>
<p>17.04.2013 Senioren-gemeinschaft St. Pankratius</p>	<p>15.00 Uhr, hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken mit Rollstuhl- fahrern aus LUDGERI (weiterhin: 15.05. und 19.06.)</p>
<p>18.04.2013 Kirchengemeinden St. Stephanus/ Christus-König/ Altenhilfe</p>	<p>9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim St. Ste-phanus, St. Stephanusplatz 3, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734</p>

18.04.2013

LUDGERIstift Hövel/
Ambulante Pflege

18.00 Uhr, Gesprächskreis Demenz, Ermelinghofstr. 18,
Infos unter Tel.: 484248 (weiterhin jeden 3. Mi. i.M.)

22.04.2013

LUDGERIstift, An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

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

23.04.2013

LUDGERIstift Bockum
Südgeist 1 a

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

24.04.2013

Senioren-gemeinschaft
St. Pankratius

9.00 Uhr, Messe, Osterfrühstück, Thema: Frühling wird es wieder

30.04.2013

LUDGERIstift, Hövel
Ermelinghofstr. 18

15.00 Uhr, Tanz in den Mai mit dem Tanzkreis Maria Königin unter
Ltg. Von Frau Ingrid Becker im Treffpunkt

30.04.2013

LUDGERIstift Bockum
Südgeist 1 a

15.00 Uhr, Tanz in den Mai mit dem Tanzkreis der Auferstehungs-
kirche im Wintergarten

02.05.2013

LUDGERI-Forum / Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 €
Treffpunkt des LUDGERIstiftes Hövel

02.05.2013

LUDGERIstift Hövel/
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz
erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248
(weitere Termine: 07.05., 11.05., 16.05., 21.05., 25.05.)

03.05.2013

LUDGERIstift, An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

15.30 Uhr, Beschwingt in den Mai - Musikrunde mit Herrn Cier in
einer Hausgemeinschaft

13.05.2013

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

19.00 Uhr, Kein Appetit? Unlust und Schmerz oder auch Angst vor
dem Verschlucken, Haus der Begegnung

16.05.2013

Kirchengemeinden
St. Stephanus / Christus-König/
Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim Christus-König,
Eichstedtstr. 44, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734

22.05.2013

Senioren-gemeinschaft
St. Pankratius

9.00 Uhr, Messe, 13.00 Uhr, Busfahrt nach Dülmen, Maiandacht im
Kathaus Anna Katharien

29.05.2013

Senioren-gemeinschaft
St. Pankratius

9.00 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück im Pfarrheim, und
Bittprozession am Schloss

04.06.2013

LUDGERIstift Hövel/
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248
(weitere Termine: 08.06., 13.06., 18.06., 22.06., 27.06.)

05.06.2013

Senioren-gemeinschaft
St. Pankratius

9.00 Uhr, Messe, 16.00 Uhr, Abfahrt zur Waldbühne Heessen zur Aufführung „Les Miserables“

06.06.2013

LUDGERI-Forum / Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 €
Treffpunkt des LUDGERIstiftes Hövel

10.06.2013

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19.00 Uhr, Dabei hab ich ihn doch so lieb! – Vom Umgang mit schwierigen, älteren und auch dementiell erkrankten Pflegebedürftigen, Haus der Begegnung

12.06.2013

Senioren-gemeinschaft
St. Pankratius

9.00 Uhr, Messe, anschließend Frühstück im Pfarrheim,
Thema: Die Natur als Apotheke

14.06.2013

LUDGERIstift, Hövel
Ermelinghofstr. 18

15.30 Uhr, Sommerfest „Die Welt der Märchen“ mit buntem Programm und viel Musik

17.06.2013

LUDGERIstift, An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

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

20.06.2013

Kirchengemeinden
St. Stephanus / Christus-König/
Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim St. Stephanus,
St. Stephanusplatz 3, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734

20.06.2013

Sozialverband Deutschland
OV Bockum-Hövel

Tagesfahrt zum Einkauf bei ter Hurne/Holland
Auskunft bei Sasse, Tel.: 02381/76904

26.06.2013

Senioren-gemeinschaft
St. Pankratius

9.00 Uhr, Messe, anschließend Frühstück im Pfarrheim,
Thema: Sitzgymnastik mit Anja Markhoff

Hamm-Heessen

01.04.2013

Sozialverband Deutschland
OV Heessen

15.00 Uhr Frauengruppe, Gaststätte „Am Kapfenbusch“
(weiterhin alle 4 Wochen montags)

02.04.2013

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.

<p>03.04.2013 ZwAR-Holzgruppe, Werkraum der Karlschule, Westberger Weg</p>	<p>15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren (weiterhin jeden Mittwoch)</p>
<p>03.04.2013 Junge Senioren –St. Josef</p>	<p>17.45 Uhr, Wassergymnastik, Erich-Kästner-Schule (weiterhin jeden Mittwoch)</p>
<p>06.04.2013 Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14</p>	<p>10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ – Betreuungsangebot für Pflege bedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 30 62 10 (weiter jeden 1. Samstag im Monat)</p>
<p>07.04.2013 Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14</p>	<p>ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld (weiterhin 14tägig)</p>
<p>08.04.2013 Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde</p>	<p>9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €</p>
<p>08.04.2013 ARG St. Josef</p>	<p>15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler, Schwesternhaus, Mansfelder Str. 70 (weiterhin jeweils montags)</p>
<p>09.04.2013 ZwAR-Basisgruppe 2</p>	<p>15.00 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Di. i.M.)</p>
<p>10.04.2013 Seniorenheim St. Stephanus</p>	<p>9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum</p>
<p>10.04.2013 ARG St. Stephanus/ ARG St. Marien</p>	<p>15.30 Uhr, 15.00 Uhr, Besichtigung unserer Pfarrkirche St. Stephanus mit Gottesdienst und anschließend Kaffee und Kuchen im neuen Pfarrheim</p>
<p>13.04.2013 Seniorenheim St. Stephanus,</p>	<p>10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies (weiterhin: 11.05. und 01.06.)</p>
<p>15.04.2013 Junge Senioren St. Josef</p>	<p>8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)</p>
<p>15.04.2013 SV Deutschland OV Heessen</p>	<p>17.00 Uhr, Kegelgruppe, Westfalenschänke (weiterhin alle 4 Wochen montags)</p>
<p>15.04.2013 Tauschring in Verbindung mit dem Amt für Soziale Integration</p>	<p>19.00 Uhr, „Geben und Nehmen“ - Treffen für Mitglieder und Interessierte, Nebengebäude des Seniorenheimes St. Stephanus (weiterhin jeden 15. des Monats)</p>

17.04.2013

Familienzentrum St. Theresia /
Altenhilfe

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

20.04.2013

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee (weiterhin 18.05. und 29.06.)

27.04.2013

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Musikalischer Nachmittag (weiterhin: 25.05.)

30.04.2013

Junge Senioren St. Josef

Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)

07.05.2013

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

07.05.2013

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof

08.05.2013

Seniorenheim St. Stephanus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde
im großen Gruppenraum

08.05.2013

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Musikalischer und
literarischer Nachmittag mit Herrn John

13.05.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe / ev.
und kath. Kirchengemeinde

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

14.05.2013

VdK - OV Heessen

14.00 Uhr, Fit mit dem Rad

15.05.2013

Familienzentrum St. Theresia /
Altenhilfe

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

25.05.2013

ARG St. Stephanus

Tagesfahrt nach Warburg, der Hansestadt Ostwestfalens

28.05.2013

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Musikalisch-literarischer Nachmittag mit Guntram John,
Wintergarten

30.05.2013

Seniorenheim St. Stephanus

ca. 11.00 Uhr, Fronleichnamsprozession mit Altarstation und Gebet
im Eingangsbereich

04.06.2013

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.

04.06.2013

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof

05.06.2013

ARG St. Marien

13.00 Uhr, Ausflug zur Möhne, Abfahrt ab Gemeindezentrum St. Marien

10.06.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde

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

11.06.2013

VdK - OV Heessen

14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski

12.06.2013

Seniorenheim St. Stephanus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum

18.06.2013

ARG St. Stephanus

Teilnahme am KAB-Seniorentag in Oelde

19.06.2013

Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe

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

21.06.2013

Seniorenheim St. Stephanus

10.00 Uhr, Sommerfest – ökumenische Andacht, anschließend Frühschoppen, 14.00 Uhr, Bunter Nachmittag

22.06.2013

Seniorenheim St. Stephanus

14.00 Uhr, Schützenfest

25.06.2013

Junge Senioren –St. Josef

Sommerfest

30.06.2013

Seniorenheim St. Stephanus

11.00 Uhr, Wallfahrt nach Telgte



Ob Kauf oder Verkauf: Ihr Vorhaben ist in guten Händen beim Sparkassen-ImmobilienService.

Weitere Informationen unter: www.sparkassen-immobilien.de
Immobilien Sparkasse Hamm · Klaus-Dieter Ruck · Tel.: 02381-103-575



Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen und suchen ein geeignetes Objekt bzw. einen solventen Käufer? Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse. Wir beraten Sie umfassend und bieten Ihnen vom Erstgespräch, von der professionellen Beurteilung des Objekts bis zur notariellen Abwicklung einen lückenlosen Service. Alles aus einer Hand. Das erspart Ihnen eine Menge Zeit, Nerven und oftmals auch Geld. Profitieren Sie vom Sachverstand und von den hervorragenden Marktkenntnissen unserer Immobilien-Experten. Sprechen Sie über Ihre Pläne zuerst mit uns. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

*Menschlichkeit
verbindet!*



Das Pflegezentrum der besonderen Art

Das Pflegezentrum Hamm ist ein erfolgreiches Pflege-Unternehmen in Deutschland und steht für Menschlichkeit und höchste Ansprüche an uns als Team. Um unseren Anspruch an Perfektion zu erfüllen, besuchen wir regelmäßig Schulungen und beschäftigen nur top ausgebildete Kräfte. Wir arbeiten mit Leidenschaft und möchten Sie das spüren lassen.

Jeder Mensch ist einzigartig, hat seine in-

dividuellen Merkmale, seine eigene Krankengeschichte und Persönlichkeit. Unser Ziel ist es, ihre Individualität und Persönlichkeit durch eine ausführliche Behandlung in Ihrem privaten Umfeld zu erkennen und freizusetzen. Begrüßen Sie uns mit einem Lächeln und verabschieden Sie uns mit einem Strahlen – Das ist unser persönlicher Anspruch.

Wir freuen uns auf Sie!



*Weil Sie uns
am Herzen liegen!*



Treten Sie mit
uns in Kontakt

Pflegezentrum Hamm
Ostenallee 128
59071 Hamm
Tel.: 02381 - 98 38 43
Fax: 02381 - 48 57 33
info@pflege-hamm.de

Ambulante Behindertenpflege

Unsere ambulante Behindertenpflege hilft Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen ihren Alltag zu meistern und zu erleichtern. Wir unterstützen Sie in den unterschiedlichsten Bereichen wie Grundpflege, Hygiene und weiteren täglichen Aktivitäten, die sonst nicht oder nur eingeschränkt bewältigt werden könnten. Dabei legen wir besonderen Wert darauf,

dass unsere Pflegedienstleistung individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen abgestimmt und an die gegebenen Bedingungen angepasst sind.

Wir überzeugen durch eine hohe Kompetenz, da wir auf eine langjährigen Erfahrung mit verschiedensten Betreuungs- und Pflegebedürfnissen zurückblicken können.



Ambulante Wundversorgung

Ein weiteres wichtiges Arbeitsfeld ist die ambulante Wundversorgung. Um eine individuelle und schmerzreduzierte Wundbehandlung zu erreichen, nehmen unsere Fachkräfte die Heilung chronischer Wunden direkt bei Ihnen als unsere Patienten zu Hause vor. Dabei arbeiten wir eng mit

den Hausärzten und Krankenhäusern zusammen, um eine bestmögliche Behandlung von Wunden mit schlechter Heilungstendenz zu gewährleisten.



Enge Zusammenarbeit

Wir arbeiten mit Hausärzten, Krankenhäusern, Pflegeheimen und Physiotherapeuten, wie z.B. mit der Praxis Dr. Volker Kinder, zusammen. Zusammen mit Partnern aus der Region sichern wir die schnelle Verfügbarkeit von Hilfsmitteln und klären Fragen der Finanzierung mit den zuständigen Versicherungen.



*Weil Pflege
Vertrauenssache ist!*



Betreuung & Hilfe in gewohnter Umgebung



Mit Herz, Engagement und Verstand

Qualifizierte & individuelle Einzelbetreuung

- **Betreuung von Menschen mit:**
 - demenzieller Erkrankung
 - geistiger Behinderung
 - psychischer Erkrankung
- **Haushaltshilfe**
- **Angehörigenhilfe**
- **Begleitservice**

Fon: 02381 30 59 927
Fax: 02381 30 59 928

www.ProSenior-Hamm.de
Info@ProSenior-Hamm.de

Mo. - Fr. 9:00 - 18:00 Uhr
Samstags 9:00 - 12:00Uhr

Pro Senior GbR ist anerkannt bei allen Pflegeklassen