

Bürgerforum in Uentrop  
Seite 5

Crazy-Show begeisterte  
närrisches Publikum  
Seite 6/7

Gemeinsames Kochen  
von Jugendlichen und  
Senioren  
Seite 12

Westfälische Kaffeetafel  
in Pelkum  
Seite 22/23



## Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 02/2014

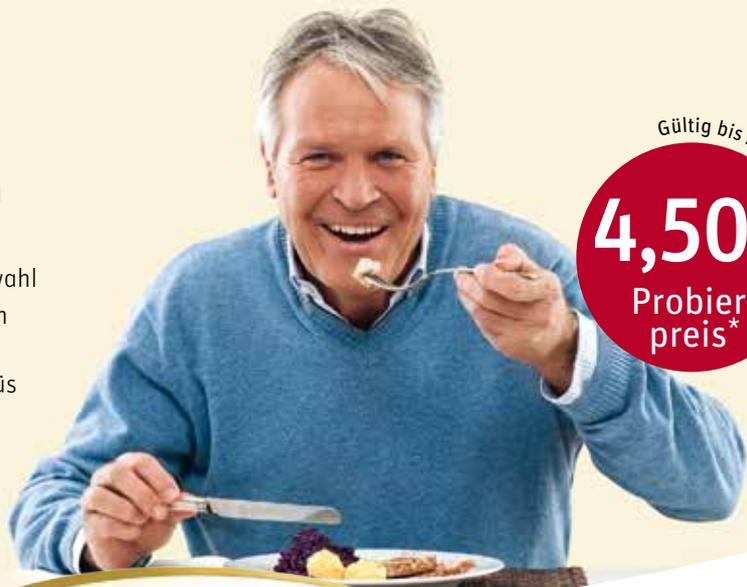
FAMILIE  
& DAHEIM

### Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung

Wenn Sie das erste Mal bestellen erhalten Sie das erste Menü zum Probierpreis von 4,50 €.

\* Gilt nur für Meyer Menü Neukunden!



Gültig bis zum 30.06.2014  
**4,50 €**  
Probierpreis\*



*Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen*

Probieren Sie es aus! Bestellen Sie kostenlos telefonisch unter **0800-150 150 5**  
oder im Internet unter [www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

# Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

**Füreinander da sein –  
Miteinander wohlfühlen.**

**Hansa**

Leben wie ich will.

[www.hansa-gruppe.info](http://www.hansa-gruppe.info)

HANSA Tagespflege im Medicum | Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-903  
HANSA Pflegezentrum im Medicum | Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-900  
HANSA Seniorenzentrum „An St. Agnes“ | Nordenwall 22 d | Tel.: 02381 9025-0

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

schnee- und weitgehend eisfrei ist der Winter an uns vorbeigezogen. Das ist schon fast ungewöhnlich, haben viele von Ihnen sicher noch die üppigen Schneefälle der vergangenen Winter in guter Erinnerung.

Frühlingshafte Temperaturen haben die Vegetation in unserer Region schon früh aufleben lassen, an einigen Tagen im März fiel schon die Grenze von 20 Grad Celsius. Kaum zu glauben, dass im letzten Jahr an vielen Osterfeuern noch Glühwein und heißer Punsch ausgeschenkt wurde!

Ist Ihnen eigentlich bekannt, warum das Osterfest als Feier der Auferstehung Jesu Christi von Jahr zu Jahr an ganz unterschiedlich Daten

begangenen wird? In diesem Jahr fällt Ostern auf den 20. und 21. April, liegt also sehr spät. Ursache dafür ist der erste Frühlingsvollmond. So wurde schon auf dem Konzil von Nicäa (325 n. Chr.) festgelegt, dass Ostern immer auf den Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond fällt.

Da die Dauer eines Jahres kein Vielfaches der Dauer eines Mondumlaufs um die Erde ist, wird Ostern zu einem beweglichen Fest zwischen dem 22. März und 25. April eines jeden Jahres. Der späteste mögliche Termin für ein Osterfest, also der 25. April, wird übrigens erst wieder im Jahre 2038 sein!

Weitere kirchliche Feiertage leiten sich aus dem Oster-

sonntag ab. So wird z.B. das Fest Christi Himmelfahrt 39 Tage, Pfingstsonntag 49 Tage und Fronleichnam 60 Tage nach Ostersonntag gefeiert. Diese Regelungen gelten allerdings nicht für die Ostkirchen. Hier richtet sich das Osterdatum weitgehend nach dem nicht-reformierten julianischen Kalender. Es ist schon etwas ganz Besonderes, dass in diesem Jahr die Osterdaten beider Berechnungen gleichsam auf den 20. April fallen!

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünschen wir bunte und sonnige Frühlingstage!

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 2014  
Ausgabe 2/2014

### Redaktionsmitglieder:

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

### Titelbild:

G. Miraglia

### Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.  
N. Pake, Tel.: 02381/37722  
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](http://www.hamm.de)

# Inhalt



Zuhören, einmischen, gestalten, engagieren: Einladung zum Bürgerforum in Uentrop	5
Crazy-Show begeisterte närrisches Publikum	6-7
10 Jahre Offenes Seniorenfrühstück in Herringen	8-9
Ihr Glück liegt gleich um die Ecke	10
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	11
Mitglieder des Seniorenbeirates	11
Gemeinsames Kochen von Jugendlichen und Senioren	12
Ganzheitsübungen zur Marktzeit in Bockum-Hövel	13
Das Gesundheitsamt informiert: Zeckenstich - keine Hysterie,dennoch manchmal eine Gefahr	14-15
„Lasst mich – aber lasst mich nicht allein“	16
Lebenswert alt werden im Gesundheitscenter Bad Hamm im Maximare	17
Neue chilenische Musik, russische Klangkünstler und polyfone Gesänge aus dem Regenwald	18-19
Ein ganz besonderes Ostererlebnis	20-21
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	21
Westfälische Kaffeetafel in Pelkum	22/23
Frühstück im Schloss	24
So fühlt sich Leben an	26
Frühjahrsputz	27
Pressemitteilung des Kuratorium Deutsche Altershilfe (KdA)	28-29
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 31



# Zuhören, einmischen, gestalten, engagieren: Einladung zum Bürgerforum in Uentrop

Das Älterwerden hat ganz viele unterschiedliche Facetten. Das persönliche Selbstverständnis und die indivi-

den eines Bürgerforums auf den Grund gehen:

Was macht das Älterwerden in Uentrop interessant und vielfältig? Was ist gut? Was macht den Stadtbezirk so besonders?

Welche Wünsche bestehen an interessanten und sinnvollen Freizeit-, Bildungs-, Kultur- und Sportangeboten? Wo und wie bestehen Möglichkeiten eines sinnvollen bürgerschaftlichen und ehrenamtlichen Engagements?

Wie kann der Dialog zwischen den Generationen weiter gefördert werden? Wie können Alt und Jung voneinander lernen?

Wie können Kontakte zwischen den unterschiedlichen Kulturen gefördert werden? Was fehlt? Was wünsche ich mir?



besteht die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen, Ideen zu formulieren, sich auszutauschen und zu informieren.

Bringen Sie sich ein und gestalten Sie mit beim

**Bürgerforum in Uentrop  
am 28.04.2014, 17.00 Uhr  
in der Erlenbachschule  
(Mensa), Kirchweg 9.**

Sie sind ganz herzlich eingeladen!

Nähere Informationen erhalten Sie bei der

Stadt Hamm  
Amt für Soziale Integration  
Frau Oltmanns-Brüseke  
Telefon: 17-67 29  
E-Mail: oltmannsbrueseke@stadt.hamm.de

■ Bildquelle:  
Rainer Sturm / pixelio.de

duellen Möglichkeiten und Bedürfnisse älter werdender Bürgerinnen und Bürger sind vielfältig und umfassen mehrerer Generationen.

Nach den erfolgreichen Bürgerforen in Pelkum und Bockum-Hövel im vergangenen Jahr wollen wir nun im Stadtbezirk Uentrop folgenden Fragestellungen im Rah-

An vier Thementischen zu den Bereichen

- Angebote der Begegnung/ Freizeitgestaltung
- Dialog zwischen Jung und Alt / Interkulturelle Angebote
- Gesundheitsfördernde Angebote / Bewegung und Sport
- Weiterbildung im Alter/ Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren

**Hamm:**  
elephantastisch

**Zuhören,  
einmischen,  
gestalten,  
engagieren**

**Was macht Älterwerden  
in Uentrop interessant  
und vielfältig?**

**Einladung  
zum BürgerForum**

**28.04.2014  
17.00 Uhr  
Erlenbachschule  
(Mensa)**

Buslinien 6,18  
(Haltestelle Kirchweg)

Es erwarten Sie Infos,  
Austausch, Begegnung

Bist Rückfragen stehen wir Ihnen  
gerne zur Verfügung  
Stadt Hamm  
Amt für Soziale Integration  
- Altkräfte  
Frau Oltmanns-Brüseke  
Telefon: 17-67 29  
Fax: 17-1067 29  
E-Mail: oltmannsbrueseke@stadt.hamm.de  
Weitere Infos: www.hamm.de  
Foto: S.Hofhaege@pixelio.de

Herausgeber:  
Stadt Hamm, Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziale Integration

## Crazy-Show begeisterte nährisches Publikum



Gute Stimmung, bunte Kostüme und ein einfallreiches Programm: So sieht es aus, wenn in Bockum-Hövel Seniorenkarneval gefeiert wird!

Als Hexe „Aranea“ verkleidet begrüßte Karin Berheide am 1. März die 250 Gäste und Akteure im Festzelt auf dem Marktplatz und stellte



gleich zu Beginn die Frage: „Schaffen wir es heute, das Festzelt in einen Hexenkessel zu verwandeln, wo es nur so vor guter Stimmung und Laune brodelt?“ Diese Frage wurde mit einem kräftigen „Karneval Helau“, „Bockum-Hövel Helau“ und „gute Laune Helau“ bestätigt.

Daraufhin zogen das amtierende Stadtprinzenpaar Karin I. und Wilfried I. mit ihrem Gefolge sowie die Ehrengäste, Akteure und Ehrenamtliche ein und erklimmen das Podium. Somit bot sich nicht nur von der Bühne, sondern auch auf der Bühne ein buntes Bild.

Nach der nährischen Begrüßung durch das 50. Hammer Stadtprinzenpaar folgten die Grußworte des Oberbürgermeisters, des Bezirksvorstehers, der Vorstandsmitglieder der Spar- und Darlehnskasse Bockum-Hövel und des Aktionskreises Bockum-Hövel Plus sowie des Vorsitzenden des KC Rote Funken.

Vor dem Kaffeetrinken gab die Prinzengarde ihren schwungvollen Gardetanz zum Besten.

Nach der guten Bewirtung mit Kaffee und Kuchen durch Frauen der ZWAR Basisgruppe

I, eröffnete Eva-Maria Galen das Programm mit Refrains von bekannten Stimmungsliedern. Unterstützt wurde sie von der „Elli-Gruppe“ und selbstverständlich vom Publikum. Eva-Maria Galen sorgte auch später noch mit ihren ausführlichen Beschreibungen über „Ein blauer Montag“ für Lacher.



Die „Damen von Kreis 90“ erfreuten die Gästeschar mit einem Fußballt.

„Je eller - je doller“ hieß der selbstinszenierte Auftritt der im Stadtbezirk bekannten „Elli-Gruppe“. Die stimmungsvolle Spielschar sorgte wieder für reichlich Anspannung der Gesichtsmuskeln.



„3 Männer – 25 Minuten – 40 Rollen – 0 Lachpausen“, so lautete die stenographische Beschreibung der „Original Harry’s Crazy-Show“, die von der Spar- und Darlehnskasse

Bockum-Hövel gesponsert wurde. Es war bestimmt die schnellste, bunteste und lustigste Comedy-Show, die dieser Stadtbezirk je gesehen hat! Die drei Männer machten dem Publikum ordentlich Dampf, der Hexenkessel brodelte wie verrückt und niemand hielt es mehr auf den Stühlen! Das spürten dann auch die sieben unbeirrbar Männer des KC Rote Funken bei ihrem anschließenden Auftritt als Männerballett.

Auftritte der Tanzgarden des KC Rote Funken durften bei dieser Karnevalsfeier natürlich nicht fehlen. Die Jugend-

und Juniorengarde sowie die Prinzengarde erfreuten das Publikum mit Garde- und Showtänzen zwischen den Programmpunkten.

Die Hexe Aranea bedankte sich beim Finale nicht nur bei allen Aktiven für die tolle Unterstützung, sondern auch bei den närrischen Gästen für ihr Schunkeln, Lachen, Klatschen, Singen und Mitmachen. Jeder trug dazu bei, dass das Festzelt in einen brodelnden Hexenkessel verwandelt wurde.

Also: Bockum-Hövel Helau!!

■ Karin Berheide



# 10 Jahre Offenes Seniorenfrühstück in Herringen



Ja, sind denn schon 10 Jahre vorbei? So könnte ich / könnten wir einen bekannten Ausruf auch auf uns beziehen. Nicht nur die Mitarbeiter der „Ersten Stunde“, auch viele Gäste der ersten Veranstaltung, von denen viele in den nahen Seniorenwohnungen in St. Victor wohnen, sind noch heute regelmäßige Besucher unseres Seniorenfrühstücks.

Was haben wir in diesem Jahrzehnt nicht alles erlebt! Die Mitarbeiter haben gleich vom ersten Jahr an besondere Ausflüge organisiert. Diese waren aber nur durch die Unterstützung der Stadt Hamm und Organisation durch das Amt für Soziale Integration / Altenhilfe mög-

lich. Hier möchten wir uns ganz besonders bei der Stadt Hamm für die Unterstützung bei den Busausflügen bedanken, anders hätten wir nicht so viele Ausflügler mitnehmen können.

Ein Erinnerungsbuch, in dem unsere Ausflüge, Grillfeste und Feiern kurz mit Bild und Notiz festgehalten sind, hat uns wieder viele unvergessliche Ereignisse zurückgeholt.

Da war unser erster Ausflug mit dem Thema: „Schützenfest auf dem Bauernhof.“ Es gab verwandtschaftliche Verbindungen einer Frühstückshelferin zu einem Bauernhof in Dolberg. Wir fuhrten mit dem Bus zu einem alten Fachwerk-Gutshof,

dort wurden wir sehr freundlich mit einem Holunderlikör von der jungen Bauersfamilie begrüßt.

In der „Großen Küche“ war für uns 45 Besucher bereits der Kaffeetisch mit selbstgebackenem Kuchen der jungen Bäuerin gedeckt. In diesem alten Fachwerk-Ambiente mit offenem Kamin bekamen wir viele Einblicke und auch Vorstellungen vom Leben vor 250 Jahren.

Das Beste war aber das „Vogelschießen“. Mit Dartpfeilen wurde auf Luftballons gezielt.

Mit der Schützenkönigin Elisabeth Niggemann wurde





dann mit Holunder- oder Eierlikör auf die Königswürde angestoßen.

Ein weiterer sehr ereignisreicher Ausflug war das Angebotspaket für Gruppen im Maxipark. Im Angebotspaket war der Eintritt in den Park, das Schmetterlingshaus, den Glas-Elefanten



und auch noch Kaffee und Kuchen inbegriffen.

Die Rückfahrt mit dem Bus war ein Erlebnis, welches einmalig und spontan war und auch nicht wiederholt werden kann. Wir waren an der Einstiegsstelle die einzigen Gäste. Als die junge Busfahrerin unsere Musikantin Frau Greiner mit der Quetsch-

kommode sah, forderte sie uns zum Singen und Spielen auf. Das haben wir uns nicht zweimal sagen lassen und gleich live und spontan alte Lieder aus dem Gedächtnis gesungen. Wir haben gesungen, bis wir den Marktplatz in Herringen erreichten, die wenigen zugestiegenen Fahrgäste haben sich mit uns gefreut und Applaus spendet.

Das Mitarbeiterteam hat auch Grillfeste mit selbstgemachten Salaten organisiert, dabei wurde immer ein kleiner Überschuss erzielt, den brauchen wir zur Dekoration der Frühstückstische, die von Margret Biermann gemacht wird.

Wir könnten noch so viel Anekdoten vom Seniorenfrühstück und den vielen Ausflüge und Ereignisse aufzählen! Alles wäre ohne die vielen engagierten ehrenamtlichen Helferinnen gar nicht möglich gewesen.

Berhardine Becker, Margret Biermann, Hilde Budde, Else Lienemann, Gisela Nasse, Elisabeth Niggemann und Margret Schörnig: dem ganzen Team sei ein herzlicher Dank für ihre jahrelange Treue und ihren Einsatz gesagt!

Besuchen Sie doch unser offenes Seniorenfrühstück. Sie sind herzlich eingeladen.

■ Elisabeth Niggemann


**Hamm:**

## 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](http://www.hamm.de/pflege.html)

# Ihr Glück liegt gleich um die Ecke

Es ist schon spät am Nachmittag, als ich das Haus verlasse, doch brauche ich noch dringend frische Luft. Den ganzen Tag dieser Regen, das geht mir aufs Gemüt. Und jetzt verbinde ich das Erhol-same mit dem Nützlichen, so dass ich unterwegs gleich einkaufe.



Ein paar Minuten bin ich unterwegs, da fällt mein Blick auf ein Schaufenster. Ein Plakat füllt gänzlich die Schaufensterscheibe aus und in großen Lettern ist da zu lesen: „Ihr Glück liegt gleich um die Ecke.“ Das ist ja vielleicht eine großspurige Ankündigung!

Natürlich muss ich sofort

nachsehen, was um die Ecke liegt. Es ist nicht zu fassen, aber da steht ein gelber Müllsack! Sie wissen schon, was ich meine. Unbeschreiblich ist meine Enttäuschung. Ich blicke den Weg entlang, der irgendwo im Dunkel verschwindet. Aber was hatte ich denn erwartet? Einen Klumpen Gold, so wie im Märchen? Oder eine Tasche mit Geldscheinen wie im Krimi? Aber irgendetwas muss der Spruch doch zu bedeuten haben!

Auf dem weiteren Heimweg arbeitet mein Hirn fieberhaft und kommt doch zu keinem Ergebnis. Vielleicht hätte ich den gelben Sack doch untersuchen sollen – meldet sich da mein Gehirn – war es die Rechte oder die linke Gehirnhälfte? Egal! Dann wieder die andere Gehirnhälfte: kein vernünftiger Mensch packt Wertvolles in einen Müllsack - oder war es doch mein gesunder Menschenverstand, der zu bedenken gibt, dass es doch Wertstoffsack heißt? Quatsch! Es gibt wohl eine Wertstofftonne, aber keinen Sack.

So geht das in meinem Gehirnkasten ständig hin und her. So, jetzt ist aber Schluss mit dem ganzen wenn und aber. Sobald es



morgen hell ist, gehe ich zu der Stelle und sehe mir alles genau an. Gedacht, getan. Der gelbe Sack ist am nächsten Tag schon mal nicht mehr da. Dann schaue ich den Weg entlang und in großer Entfernung prangt über einem Hauseingang in leuchtenden Lettern: „Spielcasino“ .

Komisch, dass das auf mich gar nicht einladend wirkt. Ich werde mir das Casino auch nicht von innen ansehen. Die Angst, dass mein Glück nicht gleich um die Ecke liegt und ich mein sauer verdientes Geld dort verspielen und verlieren könnte, ist doch zu groß. Vielleicht ist es ein noch größeres Glück, mein Geld zu behalten und mir genau zu überlegen, was mich wirklich glücklich macht.

■ Ursula Halbe

# Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

Jeden zweiten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr präsentiert sich das Kino für Seniorinnen und Senioren im Cineplex.

Das Sonntagskino zeigt Filme aus dem aktuellen Kinoprogramm zu einem ermäßigten Eintrittspreis, der momentan bei 5,25 Euro zzgl. Vorverkaufsgebühr liegt.

In diesem Preis enthalten sind auch weiterhin Kaffee und Kuchen, die ab 13.30

Uhr im Foyer des Kinos angeboten werden. Hier bietet sich die Möglichkeit, nette Menschen zu treffen und ein paar schöne Stunden zu verbringen.

Karten können im Vorverkauf im Ticket - Shop des Westfälischen Anzeigers an der Gutenbergstraße erworben werden.

Informationen darüber, welcher Film jeweils gezeigt wird, können Sie der Tages-

presse entnehmen oder beim Cineplex Hamm unter der Telefonnummer 02381/9196199 erfahren.

## Die Termine:

13.04.2014 -

Vorverkauf ab 03.04.2014

18.05.2014 -

Vorverkauf ab 08.05.2014

15.06.2014 -

Vorverkauf ab 05.06.2014

Weitere Termine können Sie auf der Internetseite der Stadt Hamm finden.

## 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
Integrationsrat	Magdi Adib	01 73 / 8 41 29 11
Behindertenbeirat	Udo Schwarz	0 23 81 / 44 28 05

# Gemeinsames Kochen von Jugendlichen und Senioren

Das Amt für Soziale Integration und die Martin-Luther-Schule in Hamm haben eine gemeinsame Idee entwickelt, die Jugendliche und Senioren einander näher bringen soll. Einmal die Woche soll ein gemeinsames Kochprojekt von Jung und Alt in der Lehrküche der Martin-Luther-Schule in Heessen,



Bockelweg 83, stattfinden. Nachdem gemeinsam entschieden wurde, was gekocht wird, gehen die Jugendlichen einkaufen und besorgen die entsprechenden Lebensmittel. Betreut wird das Projekt von Frau Sundt, der Schulsozialarbeiterin der Martin-Luther-Schule und ihrer Kollegin Frau Joneleit.

Die Martin-Luther-Schule verfügt über eine moderne und geräumige Lehrküche in der 1. Etage und einen Gemeinschaftsraum, in dem gemeinsam gegessen werden kann. Außerdem bietet es viel Platz für Unterhaltungen, so dass eine Menge Rezepte ausgetauscht werden können. So kann im Nachgang auch ein individuelles Rezeptbuch, von dem selbstgemachten Burger über Chili con Carne bis hin zu den leckeren traditionellen Eintopfgerichten, erstellt werden.

**Fazit:** Jeder kann nur von dem Anderen profitieren! Gemeinsam Ideen und Projekte, entwickelt von jüngeren und älter werdenden Menschen, tragen zum gegenseitigen Verständnis von Jung und Alt bei und bereichern den Alltag – auf beiden Seiten! Voneinander lernen, die Lebenswelten der verschiedenen Generationen verstehen und gemeinsam erfolgreich etwas bewegen: die Möglichkeiten dazu sind eben vielfältig!

Das erste Treffen soll Montag, den 05.05.2014 um 15.00 Uhr in der Lehrküche der Martin-Luther-Schule stattfinden. Insgesamt sind 8 Veranstaltungen bis zum 7. Juli angedacht.



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bei uns!

Wir freuen uns auf Sie!

## **Ansprechpartner:**

Christine Oltmanns-Brüseke  
Amt für Soziale Integration  
Sachsenweg 6, Hamm  
Tel.: 02381/176729  
E-Mail:  
oltmannsbrueseke@stadt.hamm.de

Giulia Miraglia  
Amt für Soziale Integration  
Sachsenweg 6, Hamm  
Tel.: 02381/176777  
E-Mail:  
Giulia.Miraglia@stadt.hamm.de

■ Bildquellen:  
Foto links: Lupo / pixelio.de  
Foto rechts oben:  
Klaus Steves / pixelio.de)

Anzeige

## Ganzheitsübungen zur Marktzeit in Bockum-Hövel



Das gönne ich mir! Etwas GUTES für sich tun!  
Einfach mal eine halbe Stunde abschalten und entspannen und lachen!  
Etwas, womit Sie sich selbst etwas Gutes tun können, gesunden & gesund bleiben können, ENT-spannen & „ENT-schleunigen“ & sich selbst Zeit schenken können:

Meditative Körper-, Atem- und Gesundheitsbewegungen: TAIJI, QI GONG, TCM, YOGA, Eutonie, Meditation, Atembewusstsein, Lachen

Sie sind herzlich dazu eingeladen: jeden Freitag im Sommer von 10.00 Uhr bis 10.30 Uhr in der Parkanlage am Kreisverkehr zwischen

Wochenmarkt und Talschule, also auf der Wiese vor dem Bürgeramt in Bockum-Hövel.

Wir beginnen am Freitag, 09. Mai 2014 (bis 31. Oktober). Ausnahmen werden in der Woche vorher und in der Tagespresse angekündigt.

Bei Regen finden die Veranstaltungen in unserer Praxis (Adresse siehe unten) statt!

Bringen Sie gerne Freunde und Bekannte mit, die sich auch dafür interessieren. Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Trauen Sie sich! Stellen Sie Ihre Einkaufstasche ab, und machen Sie locker mit!

Gut ist es, wenn Sie flache oder bei warmen Temperaturen keine Schuhe anhaben.

Es grüßt herzlich und freut sich auf Sie

Lucas Wilkmann,

Heilpraktiker, Yogalehrer  
BDY/EYU/SVD, Qi Gong-  
Lehrer Mi Zong Rulai

Praxis für Naturheilverfahren  
Oswaldstraße 23,  
59075 Hamm  
☎ (0 23 81) 7 00 37

E-Mail:  
Praxis@lucas-wilkmann.de

[www.lucas-wilkmann.de](http://www.lucas-wilkmann.de)



# Das Gesundheitsamt informiert: Zeckenstich - keine Hysterie, dennoch manchmal eine Gefahr



Die ersten warmen Sonnenstrahlen verlocken zu einem Waldspaziergang oder zu einem Picknick im Grünen. Doch da lauern die kleinen Spinnentierchen schon, denn mit den ersten wärmeren Tagen werden auch die Zecken aktiv. Zecken sind gefährlich, da sie beim Blut-saugen Krankheiten übertragen können.

Menschen, die sich viel im Freien aufhalten, einen Spaziergang durch hohe Wiesen, Gärten oder Parkanlagen lieben, können sich leicht eine „Zecke“ einfangen. Die Zecken lauern an der Spitze von hohen Gräsern oder Büschen. Nur eine kleine sekundenschnelle Berührung reicht der Zecke, um sich am Menschen - dem Wirt - festzukrallen.

Was ist eine Zecke? – Die Zecke gehört zu den Spinnentieren, da sie acht Beine hat. Sie ernähren sich vom Blut ihrer Wirte und gehören somit zu den Parasiten. Weltweit gibt es über 800 unterschiedliche Zeckenarten, die zu den Familien der Schild- und Lederzecken gehören. Sie durchlaufen als Spinnentiere drei Entwicklungsstadien, von der Larve zur Nymphe und dann zum erwachsenen Tierchen, auch als „Adulte“ bezeichnet.

Die Schildzecken bevorzugen warmes feuchtes Klima, kommen überall vor und machen sich ab ca. 10 Grad auf Nahrungssuche. Im Winter sind sie in der Regel nicht aktiv, mit Ausnahme von sehr milden Temperaturen. Die Schildzecken werden so genannt, da sie auf dem Rücken einen harten Schild tragen. Zu dieser Familie gehört auch der in Europa weit verbreitete Gemeine Holzbock (*Ixodus ricinus*). An den Vorderbeinen haben sie kräftige Krallen, mit denen sie sich schnell und unbemerkt an Haut oder Kleidung festhalten können.

Stechen-betäuben-saugen: Die Zecken haben durchaus raffinierte Techniken entwickelt, um möglichst lange unentdeckt zu bleiben. Sie krabbeln teilweise mehreren Stunden auf ihrem Wirt herum, um eine geeignete Stelle zu finden. Beliebt sind Körperteile mit dünner Haut, gut durchblutet, z.B. in der Leistengegend, die Kniebeugen oder auch am Haaran-satz hinter dem Ohr. Mit den scherenartigen Mundwerk-zeugen ritzen sie die Haut leicht an, dann versenken sie den Stechapparat in der Wunde und saugen das Blut auf. Gleichzeitig wird ein betäubendes Sekret abgegeben, so dass die Einstichstelle

schmerzunempfindlich wird. Weitere Stoffe werden abgegeben, die die natürliche Entzündung unterdrücken und das Blut verflüssigen. Die Entfernung ist gar nicht so einfach, denn sie heften mit Hilfe von klebstoffartigen Sekreten und Widerhaken am Stechapparat fest an der Haut. Sie saugen einige Tage bis Wochen Blut und lassen sich dann abfallen.

## Gefahr durch Viren und Bakterien

Die Zecken können Viren wie auch Bakterien übertragen. Die Frühsommer-Meningoenzephalitis Viren (FSME) sitzen in den Speicheldrüsen der Zecke und können schnell auf den Menschen übertragen werden. In manchen Fällen verlaufen die Infektionen unbemerkt, da der Körper die Viren erfolgreich abwehren kann. Befallen die Viren jedoch das zentrale Nervensystem und die Krankheit bricht aus, so können dauerhafte Schäden entstehen.

Die beste Vorsichtsmaßnahme ist eine Impfung. Um sich sicher vor FSME zu schützen, sind 3 Impfungen im bestimmten Abstand notwendig, alle 3 – 5 Jahre wird eine Auffrischimpfung empfohlen. Bei einem geplanten



Urlaub in eine gefährdete Region, ist auch eine Impfung nach Kurzzeitschema möglich.

Regionale Unterschiede bestehen beim Vorkommen der Zecken, die das FSME Viren übertragen können. Risikogebiete sind nach Angaben des Robert Koch Institutes Bayern, Baden Württemberg, Thüringen, wobei jedoch die Ausbreitung allgemein zunimmt. Eine Gefahr besteht auch in Nachbarländern, u.a. Österreich, Polen, Schweden und Schweiz.

#### **Wer soll sich impfen lassen?**

Die ständige Impfkommision am Robert Koch Institut empfiehlt die Impfung bei Menschen mit erhöhtem Risiko, sie hat ihre Empfehlungen erneut überarbeitet: Wohnen im ausgewiesenen Risikogebiet, häufiger Aufenthalt in ausgewiesenen Risikogebieten (z.B. Wanderer und Jäger), Reisen in ein ausgewiesenes Risikogebiet mit entsprechendem Aufenthalt in der Natur.

Die Borreliose, die sogenannte Lyme-Borreliose, ist eine der häufigsten durch Zecken übertragene Erkrankung in Europa. Es sind Bakterien, die u.a. im Darm der Zecke leben. Bei der Entfer-

nung kann sich z.B. die Zecke erbrechen und Darminhalt mit Borrelien gelangen ins Blut. Deshalb ist die Desinfektion der Einstichstelle nach dem Entfernen der Zecke wichtig, denn so soll das Eindringen von Bakterien möglichst verhindert werden. Eine Borreliose-Erkrankung lässt sich besonders im Anfangsstadium gut mit Antibiotika behandeln.

Ein typisches Merkmal, das jedoch nicht immer auftritt, ist die Rötung rund um den Zeckenstich, die sich nach 4 bis 30 Tage bildet, die sogenannte Wanderröte. In diesem Fall ist unbedingt der Arzt aufzusuchen.

Treten nach einem Zeckenstich nur allgemeine Symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen auf, Entzündungen oder auch Fieber, so sollten auch diese auf jeden Fall mit dem Arzt abgeklärt werden. Eine Impfung gegen Borrelien ist nicht möglich!

#### **Wie schütze ich mich vor Zecken?**

Lange Hosen und langärmelige Oberbekleidung; helle Kleidung bevorzugen, da so Zecken schneller erkannt werden, Socken über die Hosenbeine ziehen, Insektenabwehrsprays vor einer

Wanderung verwenden, Körper und Kleider gezielt absuchen und ggf. duschen

#### **Wie entferne ich eine Zecke?**

Mit Hilfe einer Zeckenzange, einer guten Pinzette oder einer Zeckenkarte kontrolliert herausziehen. Die Zecke langsam herausziehen und möglichst nicht drehen, denn Zecken haben kein Gewinde. Bei der Entfernung darauf achten, die Zecke möglichst nicht zu quetschen.

Keine Lösungsmittel, Öl oder Alkohol vor dem Herausziehen auftragen, so wird die Gefahr der Infektion nur erhöht. Die Wunde desinfizieren und in den nächsten Tagen beobachten; entsteht eine Rötung, die sog. Wanderröte, sofort einen Arzt aufsuchen.

Nach dem Entfernen kann die Zecke noch leben. Zur Tötung muss das Schild zerstört werden; dies ist an einem Knacken erkennbar.

■ Gesundheitsamt Hamm  
Amtsapotheckerin  
Dr. Ute Stapel

■ Bildquellen:

Foto rechts:  
Thorben Wengert / pixelio.de  
Foto links:  
Bernd Lang / pixelio.de

# „Lasst mich – aber lasst mich nicht allein“

## Tage der offenen Tür zur Hospizkultur im Caritas-Altenheim St. Josef

Abschied, Sterbebegleitung, Tod und Trauer gehören zunehmend zum Alltag in der Pflege. Es stellt besondere Anforderungen an alle Beteiligten und soll ein würdevolles Lebensende gewährleisten.

„Obwohl jeder Mensch diesen Weg gehen muss, wird das Thema selbst im engsten Familienkreis nicht miteinander besprochen. Es bestehen Ängste, Unsicherheiten und vor allem auch Unwissenheit“, so berichtet Elisabeth Mischke als Heimleiterin aus langjähriger Erfahrung.

Damit dieses sensible Thema in die Öffentlichkeit kommt,

werden vom 08.04.2014 mit einer Auftaktveranstaltung bis zum 21.04.2014 mit einem Abschlussgottesdienst verschiedenen Veranstaltungen angeboten (die Termine befinden sich im Veranstaltungshinweis).

Eine seit vielen Jahren bestehende Projektgruppe beschäftigt sich mit Anforderungen der Sterbebegleitung und Palliativversorgung und hat zur handlungsleitenden Orientierung eine Rahmenkonzeption erstellt.

Hier wird in vielfältiger Weise aufgezeigt, was eine professionelle Begleitung in der letzten Lebensphase beinhaltet und wie die Zusammenarbeit aller Beteiligten gelingt:

- Sterbebegleitung allgemein:
- Der Bewohner steht im Mittelpunkt
- Die Angehörigen sind Begleiter
- Der Arzt ist Teil der Qualitätssicherung
- Die Apotheke als Servicebaustein
- Der Seelsorger als Bindeglied
- Die Mitarbeiter
  
- Sterbebegleitung bei demenzten Bewohnern
- Handhabung während der Sterbephase

## ■ Hausinterne Rituale

Hinzu kommen die ganz persönlichen Wünsche jedes Sterbenden, die zu jeder Zeit höchste Priorität genießen. Aromatherapie, basale Stimulation oder eine besondere Ernährung sind nur einige Möglichkeiten zur Unterstützung, um ein Höchstmaß an Wohlbefinden in der Sterbephase zu erlangen.

Durch langjährige Erfahrungen kann das Caritas-Altenheim St. Josef den hohen Anspruch, der an die Sterbebegleitung gestellt wird, kompetent und bewohnerorientiert gerecht werden. „Mit Professionalität und Einfühlungsvermögen jedes einzelnen Mitarbeiters gelingt es uns, die letzte Lebensphase unserer Bewohner menschenwürdig zu gestalten“, versichert Elisabeth Mischke

Lassen Sie sich auf das Thema ein und informieren Sie sich. Wir vom Caritas-Altenheim St. Josef freuen uns auf ihren Besuch, die Gespräche und die Begegnung mit Ihnen.

Caritas-Altenheim St. Josef  
Buschkampstraße 3 – 5  
59077 Hamm  
☎ (02381) 378960-0  
info@st-josef-heringen.de

■ Elisabeth Mischke



## Anzeige

# Lebenswert alt werden im Gesundheitscenter Bad Hamm im Maximare

Das neue Gesundheitscenter Bad Hamm im Maximare tritt an die Stelle der Reha Bad Hamm. Ende des Jahres 2013 / Anfang 2014 wird das soweit sein.

Ab April laufen die Umbaumaßnahmen.

„Lebenswert alt werden – Lebenswert im Alter leben“: So lautet dann die Philosophie in den neuen Räumen im Obergeschoss des Maximare am Rande des Kurparks.

Die Stadt Hamm wird bspw. gleich fünf Büroräume anmieten und dort ein zusätzliches Angebot rund um die Themen Wohnen, Gesundheit und Pflege schaffen.

Gleichzeitig soll selbstbestimmtes Wohnen im Alter anschaulich gemacht werden. Diesbezüglich wird in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie in Iserlohn eine Musterwohnung geplant.

Weitere Bausteine des neuen Gesundheitscenters Bad Hamm sind die Bereiche „Leben und Komfort“, „Schönheit“, „Beweglichkeit“ und „Ernährungsberatung“. Hinzu kommen Privatpraxen aus den Fachrichtungen Anti-Aging, chinesische Medizin sowie Schmerz- und Psychotherapie.

Unter dem Slogan „Sich in seiner Haut wohl fühlen“

sind darüber hinaus Angebote aus den Bereichen Kosmetik und medizinische Fußpflege angedacht.

Das Maximare baut außerdem seinen Wellnessbereich aus und erweitert seine Inhalte im Bereich der traditionellen chinesischen Massage mit neuen Spa-Suiten und neuen TCM-Kabinen.

Bereits Ende April 2014, also weit vor der geplanten offiziellen Eröffnung des neuen Gesundheitscenters, geht es los mit neuen Kursinhalten im vorhandenen Bewegungsbecken im Obergeschoss des Maximare.

Maximare Erlebnistherme  
☎ (02381) 87 80



# Neue chilenische Musik, russische Klangkünstler und polyfone Gesänge aus dem Regenwald

Vor der Sommerpause lädt der Klangkosmos noch zu drei spannenden Konzertreisen ein, die ganz unterschiedliche Musikrichtungen aus Chile, Russland und dem Kongo präsentieren.

Die Konzerte (jeweils um 17.30 Uhr in der Lutherkirche, Eintritt frei) im Überblick:

## 08. April 2014

Pascuala Ilabaca y Fauna  
(Chile)

„Suche nach dem Paradies“ – Chiles neue Bardin auf dem Akkordeon

Liebeslied, Chronik oder auch „Waffe“ – am Nueva Canción, entstanden in den 1960er Jahren, kommt man nicht vorbei, wenn man sich mit Chiles Musik befasst. Eine der ganz großen Inter-

pretinnen war Violeta Parra, deren Lieder für das Land bis heute emblematisch sind.

Maßgeblich von ihr beeinflusst wurde auch Pascuala Ilabaca, eine der wichtigsten Vertreterinnen der aktuellen Szene chilenischer Liedermacher. Als Pianistin, Komponistin, Akkordeonspielerin und Sängerin ist sie in ihrer Heimat eine bekannte Größe. Ihre Melodien und Geschichten sind sanft, nachdenklich und melancholisch, aber gleichzeitig auch kraftvoll und fröhlich.

Ilabacas musikalische Quellen sind die chilenische Folklore und der Karneval, sie verbindet die Rhythmen des Nationaltanzes Cueca mit einheimischen andinen Klängen, greift aber auch auf Jazz und popular-musikalische Elemente zurück. Im Klangkosmos wird sie von ihrer Band Fauna begleitet.

## 13. Mai 2014

Sergei Starostin & Marian Kaldararu (Russland)

Perlen der reichen russischen Folktradition

Die schieren Ausmaße Russlands – flächenmäßig immerhin der größte Staat der Erde – sind sicherlich einer der Gründe dafür, dass vieles an traditioneller Musik Kollektivierung, Industrialisierung

und Kommunismus überdauert hat. Zwei Beispiele der reichhaltigen traditionellen Musikschätze waren im Klangkosmos bereits zu hören: die russische Roma- und Sinti-Musik und jakutische Klänge. Jetzt stehen einzelne Perlen traditioneller russischer Volksmusik auf dem Programm.



Sergei Starostin und Marian Kaldararu sind zwei außergewöhnliche russische Klangkünstler.

Starostin ist in Moskau geboren und aufgewachsen. Als Sänger und vor allem Instrumentalist hat er sich weltweit mit verschiedensten Projekten und Tournéen einen Namen gemacht, eine seiner





bekanntesten Formationen ist das Moscow Art Trio.

Kaldararu stammt aus Moldawien, in seiner Heimatstadt Chisinau studierte er Musik. Von Beginn an baute er sich seine Musikinstrumente selbst, seine handgefertigten Perkussionsinstrumente sind von einzigartiger Klangqualität und in der Musikszene Russlands hochgeschätzt. Gemeinsam mit dem Permer Pianisten Vitaly Kovalenko vertonte er Stummfilme des deutschen Regisseurs Ernst Lubitsch.

**17. Juni 2014**  
Ndima (Republik Kongo)  
Polyfone Gesänge der Aka

aus den Tiefen des Regenwaldes

In den Ländern Zentralafrikas sind einige Waldvölker, die sogenannten „Pygmäen“, beheimatet. Jede Gruppe bildet ein eigenes Volk, zu ihnen zählen auch die Aka. Der Wald als Lebensraum und Lunge des Planeten spielt für die Aka eine bedeutende Rolle, in ihren Liedern und Melodien geben sie ihm eine Stimme.

Das Ensemble Ndima (was in der Sprache der Pygmäen so viel wie „Wald“ bedeutet) wurde 2003 in Kombola gegründet. Eta ist künstlerischer Leiter der Gruppe,

gemeinsam widmen sich die Musiker, Sänger und Tänzer der Förderung und Erhaltung ihres kulturellen Erbes, in dem sie es durch ihre Auftritte einem internationalen Publikum bekannt machen.

Ndima nimmt die Zuhörer mit auf eine Reise in die Tiefen des Regenwaldes, auf einen „Tauchgang“ in die Geschichte eines Urvolkes und seine Art zu leben. Dabei erklingen traditionelle Saiteninstrumente wie die Harfenzither Mondumein, die Bogenharfe Kunde und der Mundbogen Mbela.

■ Meike Richter  
Kulturbüro



# Ein ganz besonderes Ostererlebnis

Ostern ist wohl nicht nur das Fest, an dem gläubige Christinnen und Christen weltweit des Leidens, Sterbens und der Auferstehung Jesu Christi gedenken, sondern es ist auch ein Fest, das die Menschen herbeisehnen, weil dann endlich die kalte und dunkle Jahreszeit vorbei ist. Und für viele, die im Stress des Arbeitslebens stehen, bringen die Ostertage ein wenig Erholung und Entspannung.

Für mich sind diese Feiertage mit vielfältigen Erinnerungen verbunden. Das reicht vom traditionellen Ostereiersuchen in meiner Kindheit und dem Bemalen von Eiern zusammen mit meiner Oma und Gedanken an viele liebe Begegnungen am Osterfeuer bis hin zu einer Reise nach

Rom. Am Karfreitag beim traditionellen Kreuzweggebet des Papstes war unsere Reisegruppe zugegen, sowie in der Osternacht bei der Messe im Petersdom und am Ostersonntag auf dem Petersplatz beim Segen *Urbi et Orbi*. Diese Reise bleibt unvergesslich.

Meine Erinnerungen an Ostern sind sehr vielfältig und intensiv. Das schönste Osterfest jedoch haben mir mein damals zweijähriger Sohn und ein kleines Tier bereitet. Hiervon möchte ich kurz erzählen.

Es war Ostermontag und ich hatte Besuchs- und Umgangstag mit meinem Sohn. Auf der Wiese hinter dem Haus, in dem ich damals wohnte, hatte ich Süßigkeiten und kleinere Spielzeuge so „versteckt“, dass mein Sohn sie mit einigem Suchen gut finden konnte. Als es dann so weit war und ich ihn auf die Wiese hinter dem Haus geführt hatte, habe ich ihn manchmal auch sanft in die jeweilige Richtung dirigieren müssen. Jedenfalls erschien er sehr erfreut und überrascht darüber, was der Osterhase so alles für ihn da versteckt hatte. Und natürlich war das Auffinden der einzelnen kleinen Präsente von mir begleitet mit Kommenta-

ren wie „das ist ja schön, was der Osterhase so alles für dich hier gelassen hat; das zeigt, wie lieb du immer gewesen bist!“

Die glänzenden Augen meines Sohnes sprachen Bände und zeugten von großer Freude.



Ich entsinne mich auch noch gut daran, wie es für ihn immer schwieriger wurde, die einzelnen Gegenstände zu tragen, er ließ sich aber nicht von mir helfen, wollte unbedingt alles alleine tragen.

Als alle Geschenke des Osterhasen gefunden waren, gingen wir in Richtung Haustür. Und genau in diesem





Moment lief dort zufällig in einigen Metern Entfernung ein Kaninchen über den Weg; selbst der beste Event-Manager, der ein besonderes Erlebnis noch so gut vorbereitet hätte, konnte den Zeitpunkt nicht besser planen. Der perfekte Moment, an dem das Wildkaninchen unseren Weg kreuzte.

Gerade noch hatte mein Sohn mit viel Spaß und Freude all die Dinge gesucht und gefunden, die der Osterhase für ihn verloren hatte, da zeigte sich der Osterhase uns beiden auch noch persönlich. „Schau mal“, sagte ich entsprechend zu meinem Sohn, „da ist ja noch der Osterhase!“

Und mein Sohn lief dem Kaninchen hinterher und rief immerzu begeistert „Osterhase! Osterhase!“

Angesichts dieser besonderen Situation sagte ich zu meinem Sohn, er solle sich doch beim Osterhasen für die vielen schönen Geschenke bedanken. Entsprechend rief er in die Richtung, in der das kleine Tier längst verschwunden war, „Danke, Osterhase!“

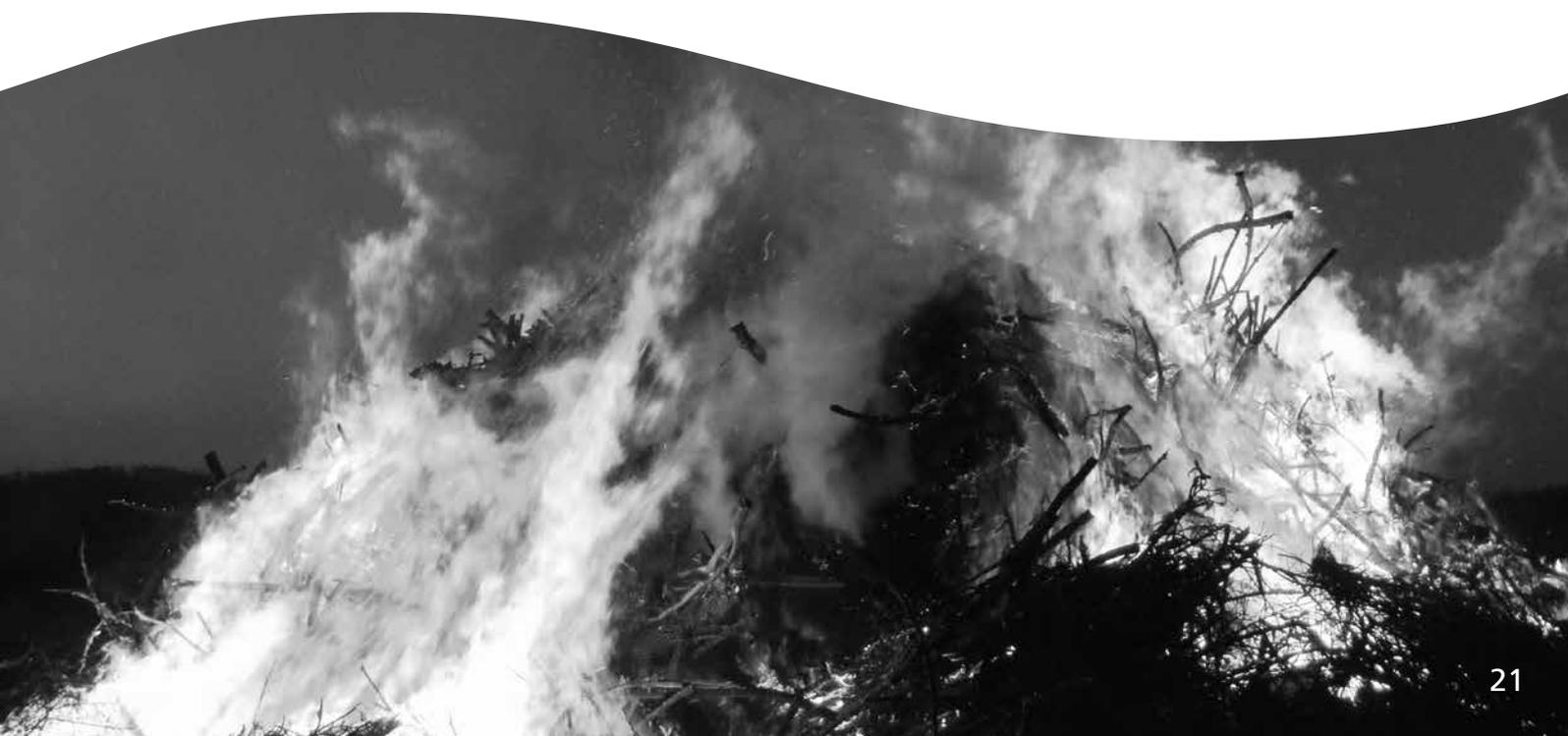
Wenn ich heute mit liebevollen Gedanken an diese Episode zurück denke, kommt es mir regelmäßig in den Sinn, dass das kleine Wildkaninchen nicht auch nur ansatzweise begreifen

konnte, welche besondere Freude es soeben einem Wochenendvater und seinem Sohn gemacht hatte.

Aber vielleicht sitzt es jetzt irgendwo im Kaninchenhimmel auf seiner Wolke, schaut auf die Erde hinab und kann die große Freude nachvollziehen, die es unbeabsichtigt an einem Ostermontag zwei Menschen bereitet hat.

■ Jürgen Halbe

■ Bildquellen:  
links unten:  
Petra Bork / pixelio.de  
links Mitte:  
Katrin Schindler / pixelio.de  
rechts unten:  
J. Junge / pixelio.de



# Westfälische Kaffeetafel in Pelkum



Unter dem Motto „Westfälische Gastlichkeit“ präsentierte sich die Ev. Jakobusgemeinde am 14. März 2014 als exzellenter Gastgeber. Etwa 80 Gäste nahmen die Einladung zur „Westfälischen Kaffeetafel“ im Gemeindehaus „Pelikanum“ an. Nach der gelungenen Auftaktveranstaltung „Interkul-



turelles Frühstück für Jung und Alt“ in der Fathi Moschee im letzten November waren sich die Kooperationspartner (Ev. Jakobusgemeinde, AWO Altentagesstätte, Fathi Moschee und das Amt für Soziale Integration) einig, sich in weiteren gemeinsamen Veranstaltungen für ein interkulturelles Miteinander zu engagieren.

Dieses Kaffeetrinken ist ein wahres westfälisches Kulturgut. Renate Pumpat, Ehrenamtliche des Abendkreises: „Natürlich die Kuchen mit der guten Butter und immer etwas Herzhaftes – denn Oppa mach nicht Süßes!“ Üppige Torten und Kuchen, frisches Bauernbrot und Schwarzbrot mit verschiedenen westfälischen Spezialitäten standen für das leibliche Wohl der Gäste bereit. Mit viel Liebe zum Detail hatten die Frauen des Abendkreises die Tische festlich gedeckt, handgearbeitete Mitteldecken rundeten die westfälische Tischkultur ab.

Begrüßt wurden die Gäste von Pfarrerin Katharina Eßer mit herzlichen Worten. „Alles, was zweimal stattgefunden hat, ist Tradition – schön, dass wir hier eine interkulturelle Tradition aufleben lassen. Das ist weder selbstverständlich noch einfach. Dass diese



Begegnung keine Selbstverständlichkeit, sondern etwas Besonderes ist, wird an dem hohen Besuch im Pelikanum deutlich.“

Ehrengäste wie Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann, Bezirksvorsteher Udo Schulte und Amtsleiter Wolfgang Müller richteten



im Anschluss ihre Grußworte an die Gäste. Thomas Hunsteger-Petermann erinnerte an das Kaffeetrinken sonntags in der guten Stube, die in den Wintermonaten nicht immer wohl temperiert war. Zur Unterhaltung der Gäste trat der Kiepenkerl alias Heinz Aperdanner auf und erzählte ein paar Anekdoten auf platt und hochdeutsch.



Asiye Altinsu bedankte sich im Namen aller muslimischen Gäste unter anderem mit den Worten. „Die Vielfalt an Torten und Kuchen war ein Genuss für alle Sinne und die deutschen Frauen sind allseits für die hohe Kunst des

Backens bekannt.“ In diesem Rahmen lud Asiye Altinsu am 5. September 2014 um 15.00 Uhr zu einem türkischen Teenachmittag in die Fatih Moschee ein. Viele Gäste lobten die nette Atmosphäre und die guten Gespräche. Allen Mitwirkenden danke ich vom Herzen für ihr Engagement und ihre Kreativität.

Es braucht Menschen und Aktivitäten, die Brücken zueinander bauen, damit Zusammenkommen, Zusammenleben und aneinander Verstehen gelingt. In diesem Sinne freue ich mich auf weitere gemeinsame Veranstaltungen unter dem Motto: „Wer offen ist, kann mehr erleben!“

### **Oh, wie schön ist mein Westfalen**

(Melodie: Freude schöner Götterfunken)

Oh wie schön ist mein Westfalen  
Leuchtest weit mein Heimatland  
Was ich sage, ist kein Prahlen  
Darauf geb ich dir die Hand.  
Eichen wachsen stur und mächtig,  
Roggen, Weizen, Gerste und Flachs  
und ein Menschenschlag so deftig,  
die kennen Arbeit und auch Spaß.

- Martina Foschepoth
- Bilder oben links, unten rechts: Werner Boesen



## Frühstück im Schloss



Am 19. März fand bereits zum dritten Mal ein gemeinsames Seniorenfrühstück mit den Senioren vom „Offenen Seniorenfrühstück“ St. Theresia und den Seniorinnen und Senioren der Yunus Emre Moschee statt.

Nach den gemeinsamen Frühstücken im letzten Jahr in der Moschee und im Seniorenheim St. Stephanus besuchten die Senioren diesmal das Landschulheim Schloss Heessen. Hier wurde den Gästen das Frühstück in die Schlosshalle bereitet. Die besondere Atmosphäre dieser Räumlichkeit erinnerte einige Senioren spontan an die Harry Potter Geschichten.

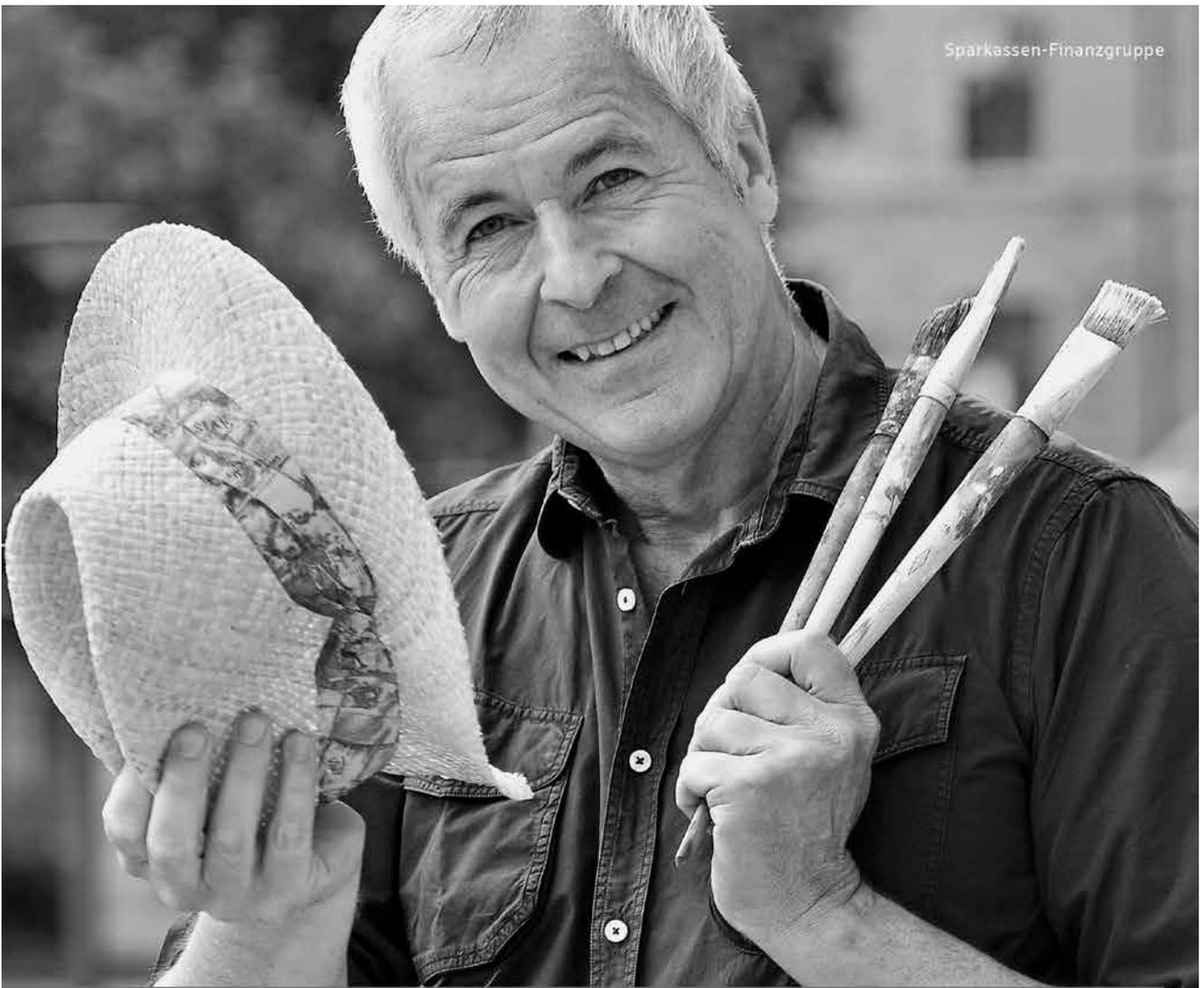
Da sich die Seniorinnen und Senioren von St. Theresia und der Yunus Emre Moschee inzwischen auch schon ganz gut kennen, fand man schnell gemeinsame Gesprächsthemen. Zu diesem besonderen Frühstück waren natürlich auch Ehrengäste eingeladen.

Oberbürgermeister Thomas Hunsteger - Petermann, Amtsleiter Wolfgang Müller und der Bezirksvorsteher des Stadtbezirkes Heessen, Heinrich Klockenbusch, fanden in ihren Begrüßungen herzliche Worte für die Gäste. Bei der anschließenden Schlossbesichtigung erfuhr man Interessantes über die Schlosshistorie.

Natürlich sind bereits weitere Unternehmungen mit den Senioren von St. Theresia und den türkischen Senioren der Yunus Emre Moschee in Planung. So wird dieses Jahr auch wieder ein gemeinsamer Ausflug stattfinden.

■ Christine  
Oltmanns- Brüseke





Aktiv sein ist keine Frage des Alters, sondern Ihres persönlichen Lebensgefühls.

 Sparkasse  
Hamm

Senioren von heute sind aktiver als je zuvor. Sie nutzen mehr denn je ihren individuellen Spielraum und gestalten ihr Leben so abwechslungsreich und unterhaltsam, wie es ihnen in den Sinn kommt. Sie engagieren sich für die verschiedensten gesellschaftlichen Themen, sind aufgeschlossen für Kultur und Kunst, aber auch offen für neue finanzielle Wege. Unsere maßgeschneiderten Angebote lassen sich auch Ihren Ansprüchen optimal anpassen. Sprechen wir einfach mal darüber. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

# So fühlt sich Leben an



Fühle mich so seltsam leicht,  
das alte Jahr ist vergangen.

Freunde und Bekannte haben  
sich für immer verabschiedet.  
In der Familie sind neue  
Erdenbürger hinzu geboren.  
Das Leben geht seinen Lauf!

Fühle mich seltsam leicht,  
denn der Winter ist fast über-  
standen.

Kälte und die kurzen Tage  
habe ich hinter mir gelassen.  
Man sehnt sich nach Licht  
und Wärme der Sonne, denn  
dieses macht die Menschen  
heiter.

Auf der Straße, im Kaufhaus  
und im Park begegnet man  
wieder Menschen mit ent-  
spannten Gesichtern.

Fühle mich seltsam leicht,  
wenn ich erwache und die  
Sonne scheint. Es ist alles hell  
und es macht beschwingt. Die  
Sonnenstrahlen, die durchs  
Fenster fallen, zaubern helle  
Lichtkringel auf den dunklen  
Teppich.

Fühle mich seltsam leicht,  
wenn ich das erste Gezirpe  
der Vögel höre, die im Son-  
nenschein das Fliegen üben  
und wenn bei mir vor dem  
Fenster die Fliederbüsche  
die ersten grünen Spitzen  
bekommen.

Überall wächst neues Leben.  
Ohne Sonne wäre das nicht  
möglich.

Ich fühle mich seltsam leicht,  
die Zeit mit allen Facetten zu

genießen. Als junger Mensch  
war Haushalt, Kinder und  
Arbeit im Vordergrund und  
man hatte keine Zeit, die  
tollen Momente, der Erne-  
uerung des Jahres, der Natur  
und des Lebens zu genießen.

Ich fühle mich heute seltsam  
leicht, weil ich mich auf das  
neue Jahr mit allen Macken  
und Freuden einlasse.

Egal, was es bringt! Es ist  
immer spannend. — So fühlt  
sich Leben an.

■ Angelika Pikosz

■ Bildquellen:

Foto unten:

Dirk Schelpe / pixelio.de

Foto oben:

Kurt Bouda / pixelio.de



# Blütenschnee

Der Frühling ist hereingeschneit mit weißen Blütenflocken. Die Schlehe trägt ihr Minnekleid, die Vogelkirsche schimmert weit, mich Wanderer zu locken.

Zu locken in die Schnupperwelt, hinein in Blütenwiesen. Und wenn ein weißes Flöckchen fällt, und keck auf meinen Hut sich stellt, muss ich vor Freude niesen.

Vor Freude niesen muss ich auch im Wald beim Märzenbecher. Ihr Buschwindröschen unterm Strauch verströmt nur euren Blütenhauch, ihr treuen Lenzversprecher.

Die Lenzversprecher künden weit, die Welt ist nicht mehr finster! Der Frühling ist hereingeschneit, samt gelber Flecken, hoch und breit, das ist der Besenginster.

■ Manuel Deinert

➤ Wollen Sie vorsorgen?

Zum Beispiel mit einer Vorsorgevollmacht, mit einer Patienten- oder Betreuungsverfügung?

➤ Sind Sie bereit, jemandem durch die Übernahme einer gesetzlichen Betreuung zur Seite zu stehen?

➤ Suchen Sie Unterstützung und Beratung als gesetzliche Betreuerin, als Betreuer oder als Bevollmächtigter?

**Wir beraten, begleiten, vermitteln  
und unterstützen Sie gern!!**



**Katholischer Sozialdienst e.V.**

*kreativ · sozial · direkt*

Katholischer Sozialdienst e. V. • Betreuungsverein • Stadthausstraße 2 • 59065 Hamm  
Tel.: 02381 92451-0 • Fax : 02381 92451-40 • E-Mail: meyer@ksd-sozial.de

**HABEN SIE LUST SICH ZUR MUSIK  
ZU BEWEGEN?**



**FÜR DIE  
GENERATION  
60+**  
(kein Partner erforderlich)



**KOMMEN SIE ZUR KOSTENLOSEN SCHNUPPERSTUNDE**

**FR., 25.4.2014 UM 16:30 UHR**

Haus des Tanzes • Hüserstraße 5 • 59075 Hamm  
Tel: 02381 - 2 37 71 • [www.pape-eicker.de](http://www.pape-eicker.de)

**TANZSCHULE**  
PAPE-EICKER/SCHMIDT

**Vitakt**<sup>®</sup>  
Hausnotruf



**Hilfe auf Knopfdruck  
mit Vitakt Hausnotruf**

- direkte Verbindung zur eigenen 24-Stunden-Notrufleitstelle
- für jedes Telefon passend
- erweiterbar durch zusätzliche Ausstattung (z.B. Rauchmelder)
- monatlich 18,36 € und einmalig 10,49 €
- zuzahlungsfrei bei Genehmigung durch die Pflegekasse
- Beratung unter 0 59 71 - 93 43 56

Vitakt Hausnotruf GmbH • Tel.: 0 59 71 - 93 43 56 • [www.vitakt.com](http://www.vitakt.com)

»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 (Rhynern)

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

Zulassung bei allen Krankenkassen

# Pressemitteilung des Kuratorium Deutsche Altershilfe (KdA)

Das Kuratorium Deutsche Altershilfe gibt in seinem Fachmagazin ProAlter Hinweise, wie man Gesundheit im Alter fördern, erhalten und wiederherstellen kann.

Es kommt häufig vor, dass ältere Menschen ihre Krankheiten für Altersbeschwerden halten und deshalb nicht zum Arzt gehen. In der neuen Ausgabe des Fachmagazins ProAlter schlagen Fachleute deshalb vor, dass Ärzte präventive Hausbesuche machen. So könnten sie die Krankheiten der Patienten erkennen, behandeln und dazu beitragen, die Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Die Idee ist eine von vielen in der neuen Ausgabe des Fachmagazins ProAlter, die sich in einem Schwerpunkt mit Gesundheit im Alter beschäftigt. Das Heft informiert unter anderem über aktuelle medizinische Forschungsergebnisse.

Diese zeigen beispielsweise, dass Menschen bis ins hohe Alter gesund bleiben und ihre Selbstständigkeit erhalten können, wie man das Fortschreiten von Krankheiten verhindern und ältere Menschen bei der Bewältigung von Krankheiten unterstützen kann. Die Autoren



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



Häusliche Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege

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

**Altenheime müssen nicht teuer sein!**



**Sparen Sie 400,-€\* monatlich im Pflegeheim!**

- **Qualität: MDK-Note: Sehr gut (1,2)**
- **Kompetenz seit 1995**
- **Modernes Haus, Fertigstellung 2012**
- **Toplage direkt am See**

\* Nach Bewohnerangaben, die aus anderen Seniorenheimen zu uns gezogen sind.



Senioren Wohn- und Pflegeheim  
**Seeufer Mönheese Wamel GmbH & Co OHG**  
Bahnhofstr. 8 - 10 · 59519 Mönheese  
Tel. 02924/802-0 · Fax 02924/802-888

**www.seeufer-residenz.de**

## Mobile Betreuung

Mit Herz und ohne Zeitdruck

Ich erstelle Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot

- **Stunden,-Tages,-Nacht,-Wochenendbetreuung**
- **Einkaufsdienste/Taxidienste**
- **Freizeitgestaltung**

Erika Rolof // Elberskamp 18 // 59071 Hamm

Büro: 02381-498924 Mobil: 0174-9196901

E-Mail: [mobileBetreuung.rolof@gmail.com](mailto:mobileBetreuung.rolof@gmail.com)



sind in erster Linie Fachleute, die Gesundheit ganzheitlich betrachten. Sie halten neben der medizinischen Versorgung auch andere Aspekte für wichtig.

Gesundheit und Wohlbefinden hängen von vielen Faktoren ab: von der finanziellen Situation, vom Wohnen, von Bildung, vom eigenen Lebensstil, vom Wissen, gebraucht zu werden und Bedeutung zu haben, von der Fähigkeit, Sinn im eigenen Leben wahrzunehmen, von der eigenen Möglichkeit, durch Prävention und Rehabilitation den eigenen Lebenskreis weiter zu gestalten“, erklärt Dr. h. c. Jürgen Gohde, Vorstandsvorsitzender des KDA. Auch eine gute geriatrische Versorgung könne die Lebensqualität steigern.

Weitere Informationen und Ansätze sind im Magazin ProAlter zu finden. Informationen zur ProAlter-Ausgabe 1/2014 finden Sie unter <http://www.kda.de/news-detail/items/proalter-12014-gesundheit-im-alter.html>.

Kontakt:

Kuratorium

Deutsche Altershilfe

An der Pauluskirche 3

50677 Köln

☎ (0221) 93 18470

## 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?



*Lust auf Farbe*

MALERWERKSTATT  
FRANK HAINSCH

Tel: 0 23 81 / 46 25 18 • [www.malerwerkstatthainsch.de](http://www.malerwerkstatthainsch.de)



W1VO – die No. 1 in Hamm!



### Die WIVO bringt's – täglich frisch auf den Tisch

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



**WIVO Wirtschafts- und  
Versorgungsdienst GmbH**

Werler Str. 110 | 59063 Hamm  
[wivo@evkhamm.de](mailto:wivo@evkhamm.de)  
[www.wivo-hamm.de](http://www.wivo-hamm.de)

Tel. (0 23 81) 56 21

**Komplettes Menü: 5,90 €**

(Sonn- u. Feiertags 1,00 € Aufschlag)

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

**Auch  
Partyservice!**



„Wir setzen uns kleiner!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

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

Wir machen den Weg frei.

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

**Vertrauensvoll – Seriös – Professionell**

Lassen Sie sich unverbindlich beraten!

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter **02381 106-321** oder schreiben Sie uns eine E-Mail: [immo-hamm@dovoba.de](mailto:immo-hamm@dovoba.de)

**Haus der Immobilie**  
Bismarckstr. 7-15, 59065 Hamm  
[www.vb-hamm.de](http://www.vb-hamm.de)



**FENSTERPUTZER?**

[www.gds-hamm.de](http://www.gds-hamm.de)

Telefon: 02385/4744772

*Gönnen Sie sich das!*

Hilfe in Haushalt und Garten



Ludwig-Teleky-Str. 8  
59071 Hamm

Tel. 02381 98012121

[Perthes-Service@pertheswerk.de](mailto:Perthes-Service@pertheswerk.de)

[www.pertheswerk.de](http://www.pertheswerk.de)



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

SKAN-CLUB

**60** plus

8-Tage-Seniorenreise – Kühlungsborn

**Goldene Ostseeküste**

ab € **519,-**  
p. P. DZ/HP

**Leistungen:**

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC und Getränkeservice
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche, WC und Bademantel
- 7 x reichh. MORADA-Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als Buffet
- 1 x Galabuffet
- 1 x Mecklenburgisches Buffet
- Willkommenscocktail
- Geführte Wanderung nach Heiligendamm
- Wanderung zum Riedensee
- Dia- bzw. Filmvortrag
- Maritimer Abend
- Musikalischer Unterhaltungsabend, Reiseforum
- Unterhaltung mit „Spiel und Spaß“
- Modenschau, Bingo, Filmabend
- Kostenlose Nutzung von Hallenbad, Sauna und FitneBereich, Morgengymnastik
- Betreuung durch das SKAN-CLUB 60 plus-Team
- Kofferservice im Hotel, Kurtaxe u. v. m.

**BUCHUNG UND BERATUNG BEI:**

Ihrem Reisebüro Ihrer Wahl

oder unter dem kostenlosen Kunden-Service-Telefon:

**0 800 – 123 19 19** (täglich von 8 bis 20 Uhr)

[www.seniorenreisen.de](http://www.seniorenreisen.de)

Bei Selbstanreise Preisnachlaß von 25,- € pro Person!

Am Ostseestrand von **Kühlungsborn** befindet sich Ihre SKAN-CLUB 60 plus-Unterkunft, das **MORADA Resort Kühlungsborn**. Die Zimmer sind ansprechend, modern und gemütlich eingerichtet. Der hoteleigene Wellness- und Freizeitbereich besteht u. a. aus Hallenbad, Sauna und Mikrobowling.

Beispielsweise vor Ort buchbare Ausflüge:

- Rostock/Warnemünde • Wismar
- Zingst-Darß-Fischland • Stralsund

13.07. – 20.07.2014	€ 629,-
10.08. – 17.08.2014	€ 629,-
07.09. – 14.09.2014	€ 575,-
05.10. – 12.10.2014	€ 519,-
Zuschlag für DZ-Alleinben.: 135,- €	

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik International GmbH, Gehrenkamp 1, 38550 Isenbüttel

SKAN TOURS

**GRAWE**

**Reinigungsmittel**

Ihr Lieferant und Partner für Hygiene und Sauberkeit

**Reinigungsmittel**

**Hygienepapiere**

**Reinigungsgeräte**

**Pflegemittel**

**Desinfektionsmittel**

**Gräwe GmbH & Co KG**

Reinigungsmittelgroßhandel

Rudolf-Diesel-Straße 7

58730 Fröndenberg

Telefon (0 23 73) 6 46 99

Telefax (0 23 73) 60 08 88

# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**06.04.2014**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

**13.04.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 03.04.14 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**16.04.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 04.04.14 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**04.05.2014**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

**18.05.2014**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

**18.05.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 08.05.14 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**21.05.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 09.05.14 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**15.06.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 05.06.14 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**15.06.2014**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

**18.06.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 06.06.14 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

## Hamm-Mitte

**01.04.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

Öffnungszeiten Feidikforum - Mehrgenerationenhaus:  
Mo, Di 8.00 – 17.00 Uhr, Mi. und Freitag 8.00 – 13.00 Uhr,  
Donnerstag interne Veranstaltungen, Samstag Sonderveranstaltungen,  
Sonntag Sonderveranstaltungen und Sonntagstreff

**01.04.2014**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

9.00 Uhr, Frühstück, Kosten: 2,50 €, 12.00 Uhr, Mittagstisch,  
Kosten: 3,00 €, Kaffee und Kuchen ab 15.00 Uhr, Tägliche Ange-  
bote - vorheriger Anmeldung erforderlich unter 02381/9736-570,  
Herr Barmführer

<b>01.04.2013</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
<b>01.04.2014</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich Angebot laut Speiseplan, Kosten: 2,50 €
<b>01.04.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	14.00 – 15.30 Uhr, „Sprach-Sprechstunde für Kinder, Jugendliche, Eltern, Senioren“, Terminvereinbarung: Lindenschule, Frau Frontzek, Tel.: 02381/3054597 (weiterhin dienstags)
<b>01.04.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus,	18.00 Uhr, Treffen der freiwilligen Mitarbeiter/Innen
<b>02.04.2014</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	14.30 Uhr, Kneipp Folklore-Tanzen (weiterhin mittwochs)
<b>02.04.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15.00 Uhr, Handarbeiten mit Nadel und Faden (weiterhin mittwochs)
<b>02.04.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15.00 Uhr, Seniorenrunde (14tägig mittwochs - immer in einer geraden Kalenderwoche)
<b>04.04.2014</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Musiktherapie (weiterhin jeden Freitag)
<b>06.04.2014</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen)
<b>07.04.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
<b>07.04.2014</b> Tanzkreis der kfd Liebfrauen Gemeindezentrum Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann
<b>07.04.2014</b> AWO	15.00 Uhr, AWO-Altclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
<b>08.04.2014</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	14.30 Uhr, Kneipp Handarbeitskreis (weiterhin jeden 2. und 4. Dienstag im Monat)
<b>08.04.2014</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
<b>14.04.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	19.00 Uhr, Doppelkopf (weiterhin jeden 2. Montag i.M.)

**14.04.2014**

VdK - OV Süden / Mitte

15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53  
(weiterhin: 19.05.)

**15.04.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete  
(weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)

**16.04.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,

16.30 Uhr, Handy-/Laptop (weiterhin jeden 3. Mittwoch i.M.)

**17.04.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Stadt Hamm/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamms Mehrgenerationen  
haus, Beitrag 3,00 €

**21.04.2014**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

15.00 Uhr, Osterkonzert mit dem Chor der freien Kirchen-  
gemeinde im Bistro/EG

**21.04.2014**

Sen.- u. Pflegezentrum  
„Am Museum“

15.45 Uhr, Osterkonzert im Bistro

**25.04.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

11.00 – 13.00 Uhr, Beratung zur Vorsorgevollmacht und Patienten  
verfügung (weiterhin jeden letzten Freitag i.M.)

**25.04.2014**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

14.30 Uhr, Kneipp Bastelkreis

**28.04.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

**28.04.2014**

Tanzkreis der kfd Liebfrauen  
Gemeindezentrum Liebfrauen

15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann

**29.04.2014**

Stadt Hamm/Altenhilfe/  
Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 28

10.00 Uhr, Infoveranstaltung: Nahrungsergänzungsmittel  
Referentin: Frau Dr. Stapel, Apothekerin, Gesundheitsamt

**02.05.2014**

Sen.- u. Pflegezentrum  
„Am Museum“

15.00 Uhr, Tanz im Mai – Gesangverein Pelkum

**05.05.2014**

Tanzkreis der kfd Liebfrauen  
Gemeindezentrum Liebfrauen

15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis  
Frau Agnes Bergmann (weiterhin 14tägig)

**15.05.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Stadt Hamm/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamms Mehrgenerationen  
haus, Beitrag 3,00 €

**17.05.2014**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

Stadtviertelfest am Schillerplatz

**17.05.2014**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

14.00 Uhr, Auftritt beim Stadtteilfest am Schillerplatz –  
Kindergarten und Senioren

**17.05.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Stadt Hamm/Altenhilfe

Ab in den Süden – Familienfest am Schillerplatz

**23.05.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Stadt Hamm/Altenhilfe

18.00 Uhr, Ladies Night, inkl. Buffet und einem Glas Sekt,  
Kosten: 15,00 €

**26.05.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

**27.05.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Stadt Hamm/Altenhilfe

17.00 Uhr, Infoveranstaltung: Wohnen im Alter, Referent:  
Mitarbeiter des Wohnbauförderungsamtes der Stadt Hamm

**04.06.2014**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

15.00 Uhr, Auftritt Chanty-Chor,  
Anmeldung unter Tel. 02381-9736-374, Sozialdienst

**16.06.2014**

VdK - OV Süden / Mitte

12.00 Uhr, Fahrt nach Rhede zur Pralinen-Manufaktur  
Abfahrt: Parkplatz an der Liebfrauenkirche

**26.06.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Stadt Hamm/Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamms Mehrgenerationen-  
haus, Beitrag 3,00 €

**30.06.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

## **Hamm-Rhynern**

**01.04.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe und  
Kirchengemeinden Westtünen

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

**01.04.2014**

AWO-Westtünen,  
Schützenhalle, Clubraum

15.00 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Dienstag)

**02.04.2014**

SV Deutschland OV  
Osterfliech

15.00 Uhr, 1. Offener Seniorentreff / Kaffeetrinken  
Gaststätte Lindenschänke, Werl-Hilbeck

<b>02.04.2014</b> Seniorenkreis Hamm-Westtünnen	15.00 Uhr, Aprilscherze mit Frau Löscher
<b>02.04.2014</b> AWO-Westtünnen, Schützenhalle	15.00 Uhr, Skatnachmittag (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>03.04.2014</b> SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frühlingsfest, Ev. Gemeindehaus
<b>03.04.2014</b> AWO-Westtünnen, Schützenhalle, Clubraum	15.00 Uhr, Kaffeetrinken mit unterschiedlichem Programm, (weiterhin jeden Donnerstag)
<b>08.04.2014</b> KAB / ARG. Westtünnen Pfarrheim	14.30 Uhr, Messe, anschl.: Makuladegeneration – nur ein Altersproblem? Referent: Augenarzt Dr. Pintea
<b>12.04.2014</b> Ev. Kirchengemeinde Westtünnen	15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 023 85/83 86 (weiterhin jeden 2. Sonntag im Monat)
<b>14.04.2014</b> Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünnen	15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus
<b>16.04.2014</b> Seniorenkreis Hamm-Westtünnen	15.00 Uhr, Ostern steht vor der Tür – Nachmittag mit Frau Löscher, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
<b>17.04.2014</b> AWO-Westtünnen, v.-Thünen- halle Schützenhalle, Clubraum	15.00 Uhr, Oster-/ Frühlingsfest
<b>06.05.2014</b> Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 € Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5
<b>07.05.2014</b> SK Hamm-Westtünnen	15.00 Uhr, Lieder unter dem Maibaum, Leitung: Frau Decker / Frau Löscher, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
<b>12.05.2014</b> Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünnen	15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus
<b>13.05.2014</b> KAB / ARG. Westtünnen Pfarrheim	14.30 Uhr, Messe, anschl. Natur und Poesie im Einklang, Referent: Klaus Völtz
<b>17.05.2014</b> KAB / ARG. Westtünnen	Diözesanwallfahrt zur Gottesmutter nach Werl

**18.05.2014**

Sozialverband Deutschland  
OV Berge-Westtünen

Tagesfahrt (Ziel noch offen)  
Auskunft bei Pöpping, Tel.: 02381/80745

**21.05.2014**

Seniorenkreis  
Hamm-Westtünen

15.00 Uhr, Bingo, Leitung: Frau Decker, D.-Bonhoeffer-Haus

**03.06.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe und  
Kirchengemeinden Westtünen  
Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1

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

**04.06.2014**

Seniorenkreis  
Hamm-Westtünen

15.00 Uhr, Vorsorgevollmacht – Nur ein Thema für Alte?

**05.06.2014**

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus

**10.06.2014**

KAB / ARG. Westtünen  
Pfarrheim

14.30 Uhr, Messe, anschl.: Wie schütze ich mich vor Trickbetrügern,  
Referent: Emil Turwitt

**14.06.2014**

Sozialverband Deutschland  
OV Berge-Westtünen

15.00 Uhr, Sommerfest, Ev. Gemeindehaus

**18.06.2014**

Seniorenkreis  
Hamm-Westtünen

15.00 Uhr, Sommerfest, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**24.06.2014**

SV Deutschland OV Osterflierich

16.00 Uhr, Grill- und Klönnachmittag bei Wulf in Opsen

**26.06.2014**

KAB / ARG. Westtünen

15.00 Uhr, Tag der ARG, Heinrich Lübke-Haus, Günne

## **Hamm-Uentrop**

**01.04.2014**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: H. Querbach, Telefon: 02381/23694  
(Am 8., 15. u. 22.04. kein Kursus, nächster Termin: 29.04.)

**01.04.2014**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: H. Querbach, Telefon 02381/23694  
(Am 8., 15. u. 22.04. kein Kursus, nächster Termin: 29.04.)

**01.04.2014**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

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

**02.04.2014**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule

**03.04.2014**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

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

**07.04.2014**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Medikamente und Straßenverkehr  
Referent: Dieter Reck

**07.04.2014**

Ambulanter Besuchsdienst der Ev. Pflegedienste im Kirchkreis Hamm e.V. – Grüne Damen und Herren

14.30 – 17.30 Uhr, Entlastungsangebot für Pflegenden Angehörige von Menschen mit Demenz, Café Amalie, Alter Uentrop Weg 26a (weiterhin jeden Montag)

**08.04.2014**

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**08.04.2014**

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Dienstagsgruppe,  
Thema: Der Sonntag – Früher und heute, Begegnungsstätte Werries

**09.04.2014**

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Schulte-Geithe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

**09.04.2014**

ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Messe, anschließend Fastenzeit – Vorbereitung auf Ostern, Referentin: Maria Brüser

**10.04.2014**

SV Deutschland OV Ostwennemar

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

**14.04.2014**

SV Deutschland OV Werries

14.45 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries

**24.04.2014**

AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

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

**24.04.2014**

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Spiele-Nachmittag, Gaststätte Schulte Geithe

**28.04.2014**

SK der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries

15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein (weiterhin: 19.5., 16.6.)

**28.04.2014**

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries (weiterhin jeden 4. Montag im Monat)

**30.04.2014**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule

**05.05.2014**

Ambulanter Besuchsdienst der  
Ev. Pflegedienste im Kirchkreis  
Hamm e.V. – Grüne Damen  
und Herren

14.30 – 17.30 Uhr, Gesprächskreis Pflegende Angehörige,  
Diakoniestation Ost (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)  
Menschen mit Demenz können während dieser Zeit nach vorheriger  
Anmeldung im Café Amalie betreut werden, Tel.: 02381/8767840

**05.05.2014**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Mein Garten im Wechsel der Jahreszeiten  
Referent: Gero Kasischke

**06.05.2014**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  
(weitere Termine: 19.02., 26.02.)

**06.05.2014**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe Schwerpunkt Wirbelsäule,  
Kontakt: H. Querbach, Telefon: 02381/23694  
(weiterhin wöchentlich)

**07.05.2014**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  
(weitere Termine: 21. u 28.05)

**08.05.2014**

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

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

**12.05.2014**

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries

**13.05.2014**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**13.05.2014**

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Dienstagsgruppe, Thema: Alltagsmenschen  
(Präsentation) Begegnungsstätte Werries

**14.05.2014**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Messe, anschl. Wohnen im Alter,  
Referent: Herr Bellgard, Wohnbauförderungsamt

**17.05.2014**

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, SoVD / AWO – Spielnachmittag, AWO-Begegnungsstätte

**22.05.2014**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

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

**22.05.2014**

Caritas-Konferenz St. Georg/  
St. Agnes

Ausflug  
(Uhrzeit und Treffpunkt werden noch bekannt gegeben)

**02.06.2014**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Kaffeetrinken (Thema offen)

**03.06.2014**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Kontakt: H. Querbach, Tel. 023 81/2 36 94  
(weitere Termine: 17.06. u. 24.06.)

**03.06.2014**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 023 81/2 36 94  
(weitere Termine: 17.06. u. 24.06.)

**04.06.2014**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  
(weitere Termine: 18.06. u. 25.06.)

**05.06.2014**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

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

**10.06.2014**

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Dienstagsgruppe, Thema: Die Farbe gelb,  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

**11.06.2014**

SV Deutschland  
OV Ostwennemar

Tagesfahrt (Ziel noch offen),  
Kontakt bei Surmann, Tel.: 023 81/6 44 49

**11.06.2014**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Messe, anschl.: Betreuung bei Unfallverletzten,  
plötzlich Erkrankten und Familien – die Hilfe brauchen,  
Referent: Pfarrer Marcus Nordhues

**16.06.2014**

SV Deutschland OV Werries

14.45 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries

**17.06.2014**

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**18.06.2014**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Erdbeerkuchenessen –Herbstblüte und Frauenhilfe

**26.06.2014**

Caritas-Konferenz St. Georg/  
St. Agnes

15.00 Uhr, Messe, anschl. Besuchen uns die Kinder des Kindergartens St. Georg / „Erdbeerzeit“

**26.06.2014**

AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

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

**26.06.2014**

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Spiele-Nachmittag, Gaststätte Schulte Geithe

## Hamm-Pelkum

**01.04.2014**

Amb. Besuchsdienst der Ev. Pflegedienste im KK Hamm e.V. – Grüne Damen und Herren

14.30 – 17.30 Uhr, Entlastungsangebot für Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, Café Frühling, „Fünf Wände“ Wohnkonzept nach Maß, Heinrichstr. 10

**01.04.2014**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein mit Spielen oder Bingo (weiterhin jeden Dienstag)

**02.04.2014**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Skatspielen (weiterhin jeden Mittwoch)

**03.04.2014**

SV Deutschland OV Pelkum

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

**07.04.2014**

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)

**07.04.2014**

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr. Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag)

**07.04.2014**

AWO-Tagesstätte

18.00 Uhr, Chor (weiterhin jeden Montag)

**09.04.2014**

SK St. Marien, Hamm- Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim, Thema: Fastenzeit (Heringstippessen)

**09.04.2014**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier, Gemeindehaus ,Weetfelder Str.

**10.04.2014**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Wir freuen uns auf das Osterfest

**11.04.2014**

AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum

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

**15.04.2014**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Osterfest

**16.04.2014**

SV Deutschland OV Pelkum

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

**17.04.2014**

Seniorenarbeit Friedenskirche

10.00 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Do. i.M.)

<b><u>20.04.2014</u></b> Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	15.00 Uhr, Gemeinde-Café, Weetfelder Str. (weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)
<b><u>23.04.2014</u></b> Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Sicherheit für Senioren, Referent: Herr Kranz
<b><u>29.04.2014</u></b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier
<b><u>06.05.2014</u></b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Muttertagsfeier
<b><u>09.05.2014</u></b> AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum	9.00 Uhr, Frühstück für Jedermann, Gebühr: 3,00 € Marienheim, Kamener Str. 79-81
<b><u>12.05.2014</u></b> Spätlese Pelkum, Pelikanum	15.00 Uhr, Einladung von der Gruppe Konfetti zum Kaffeetrinken ins Pelikanum (ausnahmsweise montags)
<b><u>14.05.2014</u></b> SK St. Marien, H.- Wiescherhöfen	14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim
<b><u>14.05.2014</u></b> Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Unser Geist braucht Nahrung, Gemeindehaus
<b><u>17.05.2014</u></b> AWO-Tagesstätte	Tagesausflug
<b><u>28.05.2014</u></b> Seniorenarbeit Friedenskirche	9.00 Uhr, Frühstück für Jung und Alt, Gemeindehaus
<b><u>31.05.2014</u></b> SV Deutschland OV Pelkum	Tagesfahrt zum Matjesmarkt nach Emden, Auskunft bei Flockermann, Tel.: 02381/404263
<b><u>11.06.2014</u></b> Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Ausflug
<b><u>11.06.2014</u></b> SK St. Marien, Hamm- Wiescherhöfen	14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim, Spielnachmittag
<b><u>14.06.2014</u></b> AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum	15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Heinrichstr. 10, Gebühr: 3,00 €
<b><u>18.06.2014</u></b> Spätlese Pelkum	15.00 Uhr, Treffen in der Eisdiele, Kamener Straße
<b><u>25.06.2014</u></b> Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Einladung zu einem gemütlichen Nachmittag beim Seniorentreff Thomaskirche

## Hamm-Herringen

**01.04.2014**

AWO – OV Herringen

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

**02.04.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

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

**02.04.2014**

Knappenverein „Einigkeit“  
Herringen

15.00 Uhr, Bingo und Unterhaltung, Haus der Begegnung,  
Am Wiesenteich 1 (weitere Termine: 07.05., 04.06.)

**03.04.2014**

AWO – OV Herringen

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

**03.04.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen  
Torksfield 2

14.00 – 18.00 Uhr, BauHOFLaden – frische, regionale Spezialitäten  
(weiterhin 8.5., 5.6.)

**07.04.2014**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück Herringen / Altenhilfe

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

**08.04.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

16.00 Uhr, Auftaktveranstaltung zu den Tagen der Offenen Tür,  
Thema „Sterbebegleitung im Altenheim St. Josef“  
Referent/ Schirmherr: Pfarrer Lothar Brieskorn, Cafeteria

**09.04.2014**

Caritaskonferenz Heilig Kreuz,  
Michaelsheim

15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Andalusien  
Diavortrag von Herrn Pfarrer Brieskorn

**10.04.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

15.00 Uhr, Sterbebegleitung bei dementen Bewohnern  
Referent: Prof. Dr. E. Grond, Cafeteria

**11.04.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

15.00 Uhr, Geht das? – Humor in der Sterbebegleitung  
Referent: Herr Gilsbach, Cafeteria

**13.04.2014**

Ev. Altenzentrum St. Victor

15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Cafeteria

**13.04.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Guido Goodrigde, Keyboard

**16.04.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebed.  
Menschen zur Entlastung/ Unterstützung der Angehörigen,  
Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 02381-926680  
(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

**15.04.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

17.00 Uhr, Medizinische Versorgung in der Palliativpflege  
Referentin: Fr. Dr. Fischer-Orr, Cafeteria

**17.04.2014**

AWO / SV Deutschland –  
OV Herringen / Altenhilfe

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

**19.04.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen  
Torksfield 2

17.00 Uhr, Der Trägerverein eröffnet die Saison mit dem  
traditionellen Osterfeuer

**23.04.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria  
(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

**25.04.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen  
Torksfield 2

19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer  
Alter Bauhof (weiterhin: 16.05., 20.6.)

**26.04.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Klöncafé, Cafeteria (weiterhin jeden letzten Sa. i.M.)

**27.04.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen

15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof  
(weiterhin: 25.5., 22.6.)

**30.04.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen  
Torksfield 2

18.00 Uhr, Maifeier – Gemütliches Beisammensein – Aufstellen des  
Maibaumes (Kein Tanz)

**05.05.2014**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria -Altenheim St. Josef,  
Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €

**11.05.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen

12.00 Uhr, Flohmarkt

**11.05.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Maiandacht zum Muttertag in der Hauskapelle,  
anschließend Kaffeetrinken

**14.05.2014**

Caritaskonferenz Heilig Kreuz,  
Michaelsheim

15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Mailiedersingen mit Herrn Krüper

**15.05.2014**

AWO / SV Deutschland –  
OV Herringen / Altenhilfe

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

**16.05.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen

19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer

**01.06.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Chor des Zentralverbandes der  
Sozialversicherten

**02.06.2014**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe

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

**08.06.2014**

Ev. Altenzentrum St. Victor

15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Klavierkonzert

**11.06.2014**

Caritaskonferenz Heilig Kreuz

15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Gitarrenkreis Hl. Kreuz

**20.06.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2

19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer Alter Bauhof

## **Hamm-Westen**

**01.04.2014**

Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe

13.30 – 15.30 Uhr, Senioren-Internet-Café, Anne-Frank-Schule (weiterhin wöchentlich dienstags)

**02.04.2014**

Seniorenzentrum St. Bonifatius

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebed. Menschen zur Entlastung/ Unterstützung der Angehörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 0 23 81 - 92 66 80 (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

**02.04.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius, Sen.kreis St. Paulus-Lotharshaus

14.30 Uhr, Seniorenkreis, Besinnungsnachmittag zum Thema Fastenzeit mit Frau Saurbier, Abbé-Stock-Haus

**06.04.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius, Café Jupp, Josefshaus

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

**07.04.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius, Josefshaus, Josefstr. 9 a

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

**07.04.2014**

VdK - OV Westen

15.00 Uhr, Frühlingstreffen, Alter Bauhof Herringen, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 0 23 81 / 2 83 90

**07.04.2014**

KAB St. Bonifatius Lange Str. 193

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

**10.04.2014**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Kontakt: H. Wildebrandt; Tel. 0 23 81 / 8 76 60 81 (weiterhin: 15.5., 4.6.)

**24.04.2014**

AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“

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

**25.04.2014**

VdK - OV Westen

16.30 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/28390  
(weiterhin: 16.5., 20.6.)

**07.05.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Sen.kreis St. Paulus-Lohausenholz

14.30 Uhr, Besichtigung des Oberlandesgerichtes in Hamm,  
danach Einkehr - Café

**12.05.2014**

VdK - OV Westen

16.00 Uhr, Mitgliederversammlung, Alter Bauhof

**22.05.2014**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Thomaskirche, Lohausenholzstraße 18,  
Gebühr: 3,00 €

**24.05.2014**

VdK - OV Westen

10.00 Uhr, Tagesfahrt nach Ahaus zum Spargelessen,  
Infos: L. Baar, Tel.: 02385/4295155, Abfahrt Westenschützenhof

**04.06.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Sen.kreis St. Paulus-Lohausenholz

17.00 Uhr, Grillnachmittag am Abbé-Stock-Haus

**11.06.2014**

VdK - OV Westen

8.00 Uhr, Tagesfahrt nach Spitz, Infos: Libor Baar,  
Tel.: 02385/4295155, Abfahrt ab Westenschützenhof

**25.06.2014**

AK „Seniorenarbeit  
im Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Altenwohn- und Pflegeheim  
St. Vinzenz-Vorsterhausen (Cafeteria), Im Josefswinkel 2,  
Gebühr: 3,00 € (ausnahmsweise am Mittwoch)

## **Hamm-Norden**

**01.04.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

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

**02.04.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu,  
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3708644 (weiterhin 14tägig und  
im Wechsel mit dem Ev. Gemeindehaus M. Berthold)

**02.04.2014**

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)

**02.04.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria-Königin,  
Kontakt: Fr. L. Wieland, Tel.: 637 17 (weitere Termine: 07.05., 04.06.)

**04.04.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Gesellschaftsspiele im Café International  
(weiterhin jeden Freitag und Samstag)

**07.04.2014**

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.: 02381-8769500 (weiterhin montags)

**07.04.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str.,  
Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733  
(weiterhin jeweils montags)

**07.04.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

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

**08.04.2014**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Frühlingsfest, Pfarrheim Herz-Jesu

**08.04.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International  
(weiterhin: 22.4., 6.5., 20.5., 3.6., 17.6.)

**09.04.2014**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag

**09.04.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – musikalischer Nachmittag  
mit Herrn Cier, Café International

**10.04.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz,  
Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733

**10.04.2014**

AG „Seniorenarbeit im Hammer  
Norden“ - Junge Senioren -

11 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz,  
Kontakt: J. Schrader, Tel.: 65538 (weiterhin jeden 2. Do. i. M.)

**14.04.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

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

**23.04.2014**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Komm lieber Mai und mache...

**24.04.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, W.-Glaubitz-Zentrum,  
Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin 22.05., 12.06.)

**01.05.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

10.30 Uhr, Maifeier mit der IGBCE-Ortsgruppe Heessen  
Wortbeiträge/ Musik zum Tag der Arbeit –Café International

**08.05.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz,  
Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733

**12.05.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

**13.05.2014**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Info/Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu

**14.05.2014**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag

**14.05.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier, Café International

**26. – 30.05.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

Gesundheitswoche mit unterschiedlichen Themen  
Termine nach aktueller Ankündigung

**28.05.2014**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

Planwagenfahrt

**10.06.2014**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Grillen, Pfarrheim Herz-Jesu

**10.06.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

**11.06.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier, Café International

**12.06.2014**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz,  
Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733

**12.06.2014**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

Fahrt zum Baldeney-See

**25.06.2014**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Grillen am Pfarrheim

**28.06.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

## **Hamm Bockum-Hövel**

**02.04.2014**

Sen.gemeinschaft St. Pankratius

9.00 Uhr, Messe, anschl. Frühstück im Pfarrheim mit Singen

**02.04.2014**

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)

**02.04.2014**

LUDGERIstift Bockum,  
Südgeist 1 a

15.00 Uhr, Frühlingsfest im Wintergarten

**02.04.2014**

Begegnungsstätte Haus der  
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

**02.04.2014**

Begegnungsstätte Haus der  
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

**03.04.2014**

LUDGERI-Forum e. V. /  
Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück - 15jähriges Jubiläum -,  
Treffpunkt des LUDGERIstiftes Hövel, Beitrag: 3,00 €

**03.04.2014**

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: 08.04., 12.04., 17.04., 26.04., 29.04.)

**04.04.2014**

Begegnungsstätte Haus der  
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

10.00 – 11.30 Uhr, Kostenlose Laptop- und Internet-Sprechstunde  
des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe)  
Kontakt: Karin Berheide (weiterhin wöchentlich freitags)

**07.04.2014**

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.: 02381-8769500 (weiterhin jeden Mo.)

**07.04.2014**

Gesprächskreis „Pflegerische An-  
gehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19.00 Uhr, Sehen und hören; einfühlsamer Umgang mit Menschen  
bei nachlassender Sinnesleistung in der Demenz  
Referentin: Eva-Maria Anslinger, Haus der Begegnung

**11.04.2014**

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

15.00 Uhr, Frühlingsbasar im Eingangsbereich/ Cafeteria

**16.04.2014**

Senioren-gemeinschaft  
St. Pankratius

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Pfarrheim mit  
Rollstuhlfahrern aus LUDGERI (weiterhin: 21.5., 18.6.)

**17.04.2014**

Kirchengemeinden  
St. Stephanus / Christus-König/

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €, Pfarrheim St. Stephanus,  
Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-67 34, Altenhilfe

**23.04.2014**

Senioren-gemeinschaft  
St. Pankratius

9.00 Uhr, Messe, anschl. mit Fahrgemeinschaften zum  
„Kapuzinerfrühstück“ in Werne

**27.04.2014**

LUDGERIstift Bockum

10.30 Uhr, Frühschoppen im Wintergarten

<b>28.04.2014</b> LUDGERIstift Bockum Südgeist 1 a	10.00 Uhr, Modeverkauf, 15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen im Wintergarten
<b>30.04.2014</b> Senioren-gemeinschaft St. Pankratius	9.00 Uhr, Messe, anschließend Frühstück im Pfarrheim „Die Natur erwacht zu neuem Leben“ (Lieder + Gedichte)
<b>30.04.2014</b> LUDGERIstift Bockum	15.00 Uhr, Maifest im Wintergarten
<b>30.04.2014</b> LUDGERIstift, Hövel Ermelinghofstr. 18	15.00 Uhr, Maifest mit dem Tanzkreis der Auferstehungskirche unter der Leitung von Margit Schmidt, Treffpunkt
<b>03.05.2014</b> 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: 08.05., 13.05., 17.05., 22.05., 27.05.)
<b>07.05.2014</b> Senioren-gemeinschaft St. Pankratius	9.00 Uhr, Messe, anschl. Frühstück im Pfarrheim Gymnastik mit Anja Markhoff
<b>11.05.2014</b> LUDGERIstift Hövel LUDGERIstift Bockum LUDGERIstift An der Kreuzkirche	Ab 8.30 Uhr, Muttertagsfrühstück
<b>12.05.2014</b> Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Schmerz in der Pflege; Umgang des Pflegenden mit dem Schmerzempfinden des demenziell Pflegebedürftigen Referent: Hartmut Voglau, Haus der Begegnung
<b>15.05.2014</b> Kirchengemeinden St. Stephanus / Christus-König/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €, Pfarrheim Christus-König, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734,
<b>19.05.2014</b> LUDGERIstift, An der Kreuz- kirche, Hammer Str. 138	15.00 Uhr, Offene Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im LUDGERI-Stift, Cafeteria
<b>19.05.2014</b> Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel	19.00 Uhr, Das Zusammenspiel von im Betreuungsverfahren beteiligten Akteure (Veranstaltung mit der Betreuungsstelle der Stadt Hamm) Referent: U. Blümel, Haus der Begegnung
<b>28.05.2014</b> Senioren-gemeinschaft St. Pankratius	13.00 Uhr, Busfahrt zur Maiandacht in Buddenbaum / Besuch in Freckenhorst
<b>03.06.2014</b> 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: 07.6., 12.06., 17.06., 21.06., 26.06.)

**04.06.2014**

Sen.gemeinschaft St. Pankratius

17.00 Uhr, Waldbühne Heessen

**05.06.2014**

LUDGERI-Forum / Altenhilfe

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

**12.06.2014**

VdK OV Bockum-Hövel

8.15 Uhr, Tagesfahrt zum Biggensee / Attendorn  
Auskunft bei Sasse; Tel.: 023 81/7 69 04

**12.06.2014**

Kirchengemeinden St.  
Stephanus / Christus-König/  
Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €, Pfarrheim St. Stephanus,  
Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-67 34

**13.06.2014**

LUDGERIstift Hövel

16.00 Uhr, Buntes Programm mit dem SGV-Singekreis

**16.06.2014**

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

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

**16.06. und 17.06.2014**

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19.00 Uhr, Unsere Pflegeversicherung (Teil 1 und 2)  
Referent: Dirk Btzler, Haus der Begegnung

**25.06.2014**

Senioren-gemeinschaft  
St. Pankratius

9.00 Uhr, Messe, anschließend Frühstück im Pfarrheim Norddeutsch –  
Wer versteht die Sprache noch?

**27.06.2014**

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

15.00 Uhr, Sommerfest – Eine Seefahrt, die ist lustig

## **Hamm-Heessen**

**01.04.2014**

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

**01.04.2014**

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof (weiterhin jeden 1. Di. i.M.)

**02.04.2014**

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe,  
anschl. im Pfarrheim: Sicherheitsprävention mit der Polizei

**02.04.2014**

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)

**02.04.2014**

Junge Senioren –St. Josef

17.45 Uhr, Wassergymnastik, Erich-Kästner-Schule  
(weiterhin jeden Mittwoch)

<b>04.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 – 13.00 Uhr, Schuhverkauf im Wintergarten
<b>05.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ – Betreuungsangebot für Pflegebed. Menschen zur Entlastung/ Unterstützung der Angehörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 3062 10 (weiter jeden 1. Samstag im Monat)
<b>06.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld (weiterhin 14tägig)
<b>07.04.2014</b> Junge Senioren St. Josef	8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
<b>07.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Kartoffelschälaktion mit Reibekuchenessen
<b>08.04.2014</b> ZwAR-Basisgruppe 2	15.00 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Di. i.M.)
<b>09.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>12.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Fröhschoppen mit Frau Nillies (weiterhin:31.5., 14.6.)
<b>14.04.2014</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>15.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musik. literarischer Nachmittag mit G. John (weiterhin: 20.5., 17.6.)
<b>16.04.2014</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>17.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Kreuzwegandacht
<b>19.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	16.00 Uhr, Osterfeuer
<b>22.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Frühlingsfest auf Wohnbereich 1
<b>23.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Frühlingsfest auf Wohnbereich 2
<b>24.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preisung

<b>26.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee (weiterhin: 21.6.)
<b>28.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Frühlingsfest auf Wohnbereich 3
<b>29.04.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Frühlingsfest auf Wohnbereich 6/7
<b>28.04.2014</b> Sozialverband Deutschland OV Heessen	15.00 Uhr Frauengruppe, Gaststätte am Kappenbusch“ (weiterhin alle 4 Wochen montags)
<b>29.04.2014</b> Junge Senioren St. Josef	Eier suchen
<b>05.05.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	16.00 Uhr, Grillnachmittag
<b>06.05.2014</b> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
<b>06.05.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein Heessen
<b>07.05.2014</b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. Musikalischer Nachmittag mit den Dasbecker Gemeindepastoren, Pfarrheim
<b>07.05.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Frühlingsfest auf Wohnbereich 4
<b>08.05.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Frühlingsfest auf Wohnbereich 5
<b>11. – 18.05.2014</b> VdK - OV Heessen	Mehrtagefahrt nach Schleswig-Holstein
<b>12.05.2014</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>13.05.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Frühlingsfest mit dem Chor des Zentralverbandes
<b>14.05.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>14.05.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	13.00 Uhr, Wallfahrt nach Haltern
<b>15.05.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Basteln mit den Pfadfindern

<b>20.05.2014</b> VdK - OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad
<b>21.05.2014</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>22.5.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preisung
<b>27.05.2014</b> Junge Senioren St. Josef	Wandern
<b>30.05.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 – 13.00 Uhr, Modeverkauf – Remo-Moden
<b>31.05.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies
<b>03.06.2014</b> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
<b>04.06.2014</b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Bunter Nachmittag mit Musik und Geschichten
<b>10.06.2014</b> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, Fit mit dem Rad
<b>11.06.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>12.06.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Basteln mit den Pfadfindern
<b>14.06.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies
<b>16.06.2014</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	Offenes Seniorenfrühstück Dasbeck, Ausflug zur Möhne
<b>18.06.2014</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>19.06.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	ca. 11.00 Uhr, Fronleichnamsprozession mit Altarstation und Gebet im Eingangsbereich
<b>21.06.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee

**24.06.2014**

Junge Senioren St. Josef

Sommerfest Haus Volking

**26.06.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preisung

**27.06.2014**

Seniorenheim St. Stephanus,  
Sundern 14

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

**28.04.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

14.00 Uhr, Schützenfest

**29.06.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

11.00 Uhr, Wallfahrt nach Telgte



## SENIOREN UND DEMENZ

Betreuung • Beratung • Vorträge



Hülsestraße 37 • 59073 Hamm  
Tel: 02381 - 3 64 97  
www.tagesbetreuung-freiraum.de



**NUR BEI UNS:**  
Individuelle Betreuung  
in einer kleinen Gruppe  
von max. 5 Personen!

## STUNDEN- UND TAGESBETREUUNG

- Wochentags in der Zeit von 9:00 bis 16:00 Uhr
- Individuelle Betreuung in kleiner Gruppe
- Abrechnung über Pflegekasse nach SGB XI voraussetzungsabhängig möglich

## Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm



# Sicher, geborgen und zu Hause sein



Sie suchen einen Platz in der Stationären Pflege?

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

...oder besuchen Sie uns im Internet: [www.awo-ww.de](http://www.awo-ww.de)

## 24-STUNDEN-BETREUUNG

Die interessante und bezahlbare Alternative zum Pflegeheim

### Ihre Vorteile:

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

### Wichtig für Sie:

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



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

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

**Telefax: 02381 / 4959927 • E-Mail: [a.kaminski@pasternakpersonal.de](mailto:a.kaminski@pasternakpersonal.de)**

**Pasternak Personal GmbH • Werler Straße 335 • 59069 Hamm  
[www.silesia-betreuungsdienste.de](http://www.silesia-betreuungsdienste.de)**



**Hamms gute Geister:**

## 60plus Abo:

Bus&Bahn für alle ab 60

Mobilität zum kleinen Preis –  
jetzt auch mit Partnerkarte



Foto: DB Regio Bus

Infos gibt es in der „insel“ und unter 02381 274-2499

