

10 Jahre Seniorentanz  
im Kulturrevier Radbod  
Seite 8

Seniorenbeirat hat  
sich konstituiert:  
Franzis Schwarz ist  
neue Vorsitzende  
Seite 10/11

Mit Witz und Musik:  
Kurhaustermine bis  
Saisonende 2014/2015  
Seite 14/15

Das Gesundheitsamt  
informiert:  
Tabletten – Wirkstoffe  
clever verpackt!  
Seite 24/25



# Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 02/2015





**NOCH FREIE WOHNUNGEN  
IM BETREUTEN WOHNEN**

Wir bieten 80 Bewohnern ein gemütliches und liebevolles Zuhause.  
80 große Einzelzimmer, verteilt auf 3 familiäre Wohngruppen.

**NOCH FREIE  
PFLEGEPLÄTZE IM  
STATIONÄREN BEREICH**

**Unser Angebot**

- > 18 Appartements im Betreuten Wohnen
- > 100% Einzelzimmer
- > Stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege
- > Professionelle Pflege für an Demenz erkrankte Menschen
- > Hauseigene Küche

Unsere Oecotrophologin berät Sie gern zu Fragen der Ernährung z. B. bei Diabetes, Osteoporose, Gicht, Herz - Kreislauferkrankungen.

Unsere qualifizierten Mitarbeiter informieren Sie, kurzfristig und unbürokratisch.  
24 - Stunden - Aufnahme unter der unten stehenden Telefonnummer.

**PHÖNIX HAUS SUNDERN**

Ansprechpartnerin: Frau Barbara Rosen  
Kamener Str. 142 • 59077 Hamm  
Tel. 0177/6 25 19 32 • [www.phoenix.nu](http://www.phoenix.nu)



**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?

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

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

geschafft! Die langen und überwiegend dunklen Tage des Winters liegen hinter uns und der Frühling ist da. Erste hoffnungsvolle Anzeichen gab es bereits Anfang März, so hoffnungsvoll, dass zeitgleich mit den ersten wärmeren Sonnenstrahlen auch die ersten Grillwolken unverdrossener Grillfreunde wie Fackeln in den Himmel stiegen!

Dass unmittelbar nach Weihnachten die Auslagen in den Geschäften und Kaufhäusern kurzerhand gegen Osterartikel und Süßwaren aller Art eingetauscht werden, ist leider auch schon längst zur Gewohnheit geworden. Da das Osterfest in diesem Jahr gut zwei Wochen eher als in 2014 gefeiert wird,

hat zumindest der Osterhase eine nicht ganz so lange Arbeitszeit zu meistern.

Apropos Osterhase: Die Verbindung des christlichen Osterfestes mit dem Ei als Symbol ist bereits seit dem Mittelalter bekannt, wobei es zur Verbindung des Hasen mit dem österlichen Eierbrauch ganz verschiedene Hypothesen gibt. Wussten Sie aber, dass der Osterhase zum ersten Mal von dem Medizinprofessor Georg Franck von Franckenau im Jahr 1682 in einer Abhandlung über Osterbräuche erwähnt wird?

Und dass es in Deutschland, ähnlich wie an Weihnachten das Weihnachtspostamt, mit den Postämtern in Osterstedt (Niedersachsen), Eibau

(Sachsen) und Osterhausen (Sachsen-Anhalt) an Ostern drei Orte gibt, an denen Briefe an den Osterhasen beantwortet werden?

Wie dem auch sei, der kindliche Glaube an den Osterhasen bereitet Kleinen wie Großen spannende und freudreiche Erlebnisse und Erinnerungen. Spätestens durch den Austausch mit anderen Kindern verschwindet der Glaube an den Hasen schließlich irgendwann von selbst.

Ihnen allen wünschen wir einen schönen und sonnenreichen Frühling und wie immer 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 2015  
Ausgabe 2/2015

### Redaktionsmitglieder:

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

### Titelbild:

Thorsten Hübner

### 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: 02381/17-2956

E-Mail:

pieper@stadt.hamm.de

raschep@stadt.hamm.de

Weitere Infos: [www.hamm.de](http://www.hamm.de)

# Inhalt

Schlichten statt Richten	5
Das internationale Frauenfrühstücksforum	6/7
10 Jahre Seniorentanz im Kulturrevier Radbod	8
Barrierefreie Stadtplanung: Innenstadttour am 5. Mai	9
Seniorenbeirat hat sich konstituiert: Franzis Schwarz ist neue Vorsitzende	10/11
Wir sind Sole!	12
Mit Witz und Musik: Kurhaustermine bis Saisonende 2014/2015	14/15
Käsekuchen, Kaffeeklatsch und Klaviermusik	16
Menschen mit Demenz als Kunden	17
Ein Highlight für die Bewohner im Perthes-Haus Hamm	18
Eine Ostergeschichte...	20
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	21
So ist es ja nun auch nicht...	22/23
Das Gesundheitsamt informiert: Tabletten – Wirkstoffe clever verpackt!	24/25
Zurück in das aktive Leben	26
Der Esel	28
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 31



# Schlichten statt Richten



Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem Nachbarn nicht gefällt! Ein Spruch, der gerade Schiedsleuten bestens vertraut sein muss, werden sie doch ständig damit konfrontiert, was den nachbarschaftlichen Frieden stört.

Besonders streitfreudig sind Nachbarn, wenn es um die Grenzabstände von Hecken und anderen Gewächsen geht. Streitobjekt ist weiter der Überhang von Ästen sowie die Entziehung von Licht, Luft und Sonne, gefolgt vom Laubfall im Herbst.

Diese Streitfelder haben zwei Dinge gemeinsam:

1. Sie müssen erst vor die zuständige Schiedsperson, bevor eine Klage zum Amtsgericht zulässig ist.
2. Die Verhandlungen sollten möglichst mit einem Vergleich enden; geht die Sache vor Gericht und wird ein Urteil gefällt und unterliegt eine der Parteien mehr als die andere, ist das nächste Verfahren bereits vorprogrammiert.

Der Schiedsmann/die Schiedsfrau hat in einem Schlichtungsverfahren nur die Möglichkeit, an die Vernunft der

Parteien zu appellieren und darauf hinzuwirken, dass sich die Parteien einigen. Bei einem Vergleich verliert – im Gegensatz zu einem Urteil vor Gericht – keiner der Parteien sein Gesicht.

In Nachbarschaftsstreitigkeiten müssen sich die Bürger daher immer zunächst an den Schiedsmann/die Schiedsfrau wenden.

■ Christel Seegraef

■ Bildquelle:  
Stephanie Hofschlaeger/  
pixelio.de

## Nachstehend die Namen und Anschriften der zur Zeit in Hamm tätigen Schiedsleute:

Bezirk 1:	Rüdiger Koethe, Landwehrweg 30, 59065 Hamm	Tel.:	6 57 60
Bezirk 2:	Hubert Schwippe, Marderweg 72, 59071 Hamm	Tel.:	8 44 11
Bezirk 4:	Barbara Woitkuhn, Perlefeld 14, 59063 Hamm	Tel.:	5 15 52
Bezirk 6:	Heribert Pielmeier, A Sternstr. 29, 59073 Hamm	Tel.:	6 32 67
Bezirk 7:	Wilhelm Blix, Hülseistr. 2, 59073 Hamm	Tel.:	3 83 17
Bezirk 8:	Guido Schäfer, Fritz-Heitsch-Weg 3, 59071 Hamm	Tel.:	88 98 09
Bezirk 9:	Helmut Müller, Bimbergsheide 36, 59071 Hamm	Tel.:	8 16 43
Bezirk 10:	Christel Seegraef, Lisztstr. 8, 59069 Hamm	Tel.:	023 85-70 66 62
Bezirk 11:	Uwe Störmer-Gernun, Weingarten 10, 59069 Hamm	Tel.:	023 85-94 00 44
Bezirk 12:	Werner Rohe, Weetfelder Str. 27, 59077 Hamm	Tel.:	40 46 34
Bezirk 13:	Thomas Schätzer, Wilhelm-Hokamp-Str. 16, 59077 Hamm	Tel.:	92 61 61
Bezirk 14:	Karl-Heinz Scholz, Heinrich-Renninghoff-Str. 1, 59077 Hamm	Tel.:	46 62 49
Bezirk 15:	Siegfried Kamp-Halaßek, Am Schmerberg 25, 59075 Hamm	Tel.:	78 80 06
Bezirk 16:	Ute Haucap, Ludwig-van-Beethoven-Str. 15, 59075 Hamm	Tel.:	7 83 64
Bezirk 17:	Rita Pattberg, Dohlenweg 39, 59075 Hamm	Tel.:	7 56 77



# Das internationale Frauenfrühstücksforum

Wie haben wir uns als Frauen verschiedener Kulturen in Deutschland eingelebt?  
Wie kommen wir zurecht?  
Wie haben wir uns an das Wetter gewöhnt?  
Wie oft vergleichen wir unsere Heimatküche mit den anderen?

Hunderte solcher Fragen gehören zu unserem täglichen Leben hier in Deutschland. Wie beantworten wir diese Fragen? Was lösen sie bei uns aus?

Um mal aus diesen Gedanken rauszukommen, mit anderen zu reden und vielleicht noch andere Fragen zusammen zu lösen, haben Frauen aus Afrika, Asien und Europa ein

internationales Frauenfrühstück ins Leben gerufen.

Seit Mai 2009 treffen sich ca. 80 – 100 Frauen regelmäßig jeden zweiten Samstag im Monat am Apostelzentrum im Hammer Westen. Sie stammen aus Bolivien, Bosnien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Ecuador, Finnland, Frankreich, Indonesien, Iran, Irland, Italien, Kamerun, Kasachstan, Marokko, Nigeria, Österreich, Philippinen, Polen, Russland, Schweiz, Thailand, Türkei, Weißrussland, ...

Da die Frauen aus unterschiedlichen Kulturen kommen, sind der interkulturelle Austausch und die interkulturelle Verständigung wesentli-

che Elemente unserer Treffen. Des Weiteren behandeln wir immer wieder Themen, die den Frauen helfen, sich in der deutschen Gesellschaft zu orientieren. Dazu zählen Bildung, Information, Integration und Vernetzung von Frauen. Sie stehen neben dem gemeinsamen und unterhaltsamen Frühstück im Vordergrund.

Das Essen stellt eigentlich nur den kommunikativen Rahmen dar für einen sehr lebhaften Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Frauen.

Seit dem Sommer 2014 nennt sich das Frauenfrühstück „Internationales Frauenfrüh-





stücksforum“, um dadurch deutlich zu machen, dass nicht nur gefrühstückt wird, sondern der inhaltliche Austausch, die Diskussion und das gemeinsame Formulieren und Wahrnehmen von Interessen für die Frauen immer stärkere Bedeutung für die gemeinsamen Treffen gewinnt.

Frauen unterschiedlicher Herkunft in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirchengemeinden Hamm (Bezirk West) und dem Amt für Soziale Integration der Stadt Hamm. Schirmherrin ist unsere Bürgermeisterin Ulrike Wäsche.

**13. Juni 10 Uhr bis 12 Uhr**  
Frauenfrühstück

Änderungen vorbehalten

**Kontakt:**

Arline Rüther, M.A.  
Internationales  
Frauenfrühstücksforum  
Hermann-Hölzel Str 14,  
59077 Hamm  
Tel.: (02381) 498041  
Email: aruether@hotmail.de

**Die nächsten Termine stehen bereits fest:**

**11. April 10 Uhr bis 12 Uhr**  
Frauenfrühstück

**09. Mai 10 Uhr bis 13 Uhr**  
Frühstück zum Jubiläumstag

**22.05 Mai 7.30 – 18.00 Uhr**  
„Ursprung Europas“ /  
Tagesfahrt nach Aachen

Giulia Westhues-Miraglia  
Amt für Soziale Integration  
Sachsenweg 6, 59073 Hamm  
Tel.: (02381) 17-6777  
Email: Giulia.Westhues-  
Miraglia@stadt.hamm.de

■ Arline Rüther



Die Teilnahme an dem Frühstück ist kostenfrei. Kaffee und Tee wird zur Verfügung gestellt, das Essen bringen die Frauen selber mit nach dem Motto: „Was ich gerne zum Frühstück in meiner Kultur esse und andere gerne probieren lassen möchte.“

Organisiert wird es von einem Arbeitskreis von



## Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie u. a. über

- Seniorenwohnungen
- Wohnraumanpassung
- Leistungen u. Angebote bei Hilfe-/ Pflegebedürftigkeit und Demenz

Infos unter:  
[www.hamm.de/wohnberatung](http://www.hamm.de/wohnberatung)  
[www.hamm.de/pflege](http://www.hamm.de/pflege)  
[www.hamm.de/demenz](http://www.hamm.de/demenz)

Stadt Hamm  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Abteilung Wohnen und Pflege

Neu!! Ab Mitte April erreichbar im



Wohnberatung:  
**Frau Lassonczyk**  
Tel.: 0 23 81 / 17 - 8102

Pflegeberatung:  
**Herr Stefan**  
Tel.: 0 23 81 / 17 - 8107



# 10 Jahre Seniorentanz im Kulturrevier Radbod



Unter dem Motto: „Wer rastet, der rostet! Kommen, schauen, tanzen - nicht alleine sein“ war das Kulturrevier am 01.02.15 wieder einmal mit über 140 tanzfreudigen Senioren/innen bis auf den letzten Platz gefüllt.

Rat und Verwaltung der Stadt waren mit Bürgermeisterin Ulrike Wäsche, Bezirksvorsteher Udo Helm, den Herren Wolfgang Müller und Andreas Pieper vom Amt für Soziale Integration vertreten sowie als Hausherr der Geschäftsführer vom Kulturrevier, Sven Kirner.

Auch die damalige Geschäftsführerin, Ute Obering, die

Organisatorin des ersten Seniorentanzes im Jahr 2005, war unter den Gästen. Seit dem Jahr 2005 sind bisher 162 Veranstaltungen mit ca. 16.000 Besuchern durchgeführt worden.

Von den damaligen ehrenamtlichen Helfern (am Anfang 12) sind nur noch 2 übrig geblieben (Juliane Dammasch und Heiner Peka), die auch am heutigen Tag dazu beigetragen haben, dass diese 162. Veranstaltung gut über die Bühne ging. Für gute, flotte Musik war auch heute DJ Hans Busmann zuständig. Die Gäste kommen aus allen Stadtteilen von Hamm und aus den umliegenden Städten.

Der Seniorentanz, der regelmäßig am 1. und 3. Sonntag im Monat stattfindet, ist gar nicht mehr wegzudenken.

Es werden darum noch dringend ehrenamtliche Helfer gesucht, damit diese tolle Veranstaltung weiter bestehen kann.

Interessierte, die Lust am Tanzen und Organisieren haben und gerne mit netten Leuten zusammen sind, können sich beim Kulturrevier Radbod unter Tel.: (02381) 599626, unter Tel.: (02381) 71724 (Juliane Dammasch) oder unter Tel.: (02381) 51183 (Heiner Peka) melden.

■ Heiner Peka





# Barrierefreie Stadtplanung: Innenstadttour am 5. Mai

Dass eine Wohnung oder ein Haus so anpassungsfähig wie möglich sein sollte, um auch Bewohnern mit eingeschränkter Mobilität ein gutes Leben zu ermöglichen, gehört seit vielen Jahren zu den Allgemeinplätzen architektonischer Planung. Umsichtige Architekten verwenden mittlerweile flache



Schwellen, breite Türen, Einstiegshilfen im Badezimmer und niedrige Fensterbrüstungen.

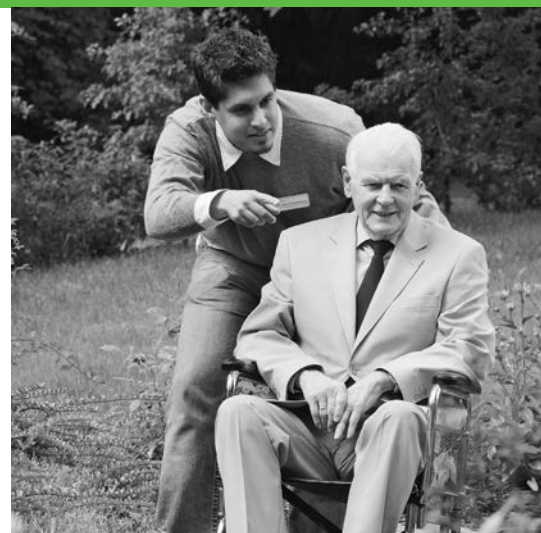
Der erweiterte Lebensraum – die Straße, das Quartier und die Stadt insgesamt – werden bislang allerdings nicht mit der gleichen Intensität und Sorgfalt behandelt. Erst allmählich macht sich mit

der Verbreitung des Inklusionsgedankens und der angestrebten Teilhabe aller am öffentlichen Leben ein Bewusstsein für die Bedeutung von Stadtgestaltung bemerkbar: Wir haben angefangen, die Stadt als unsere „Wohnung“ zu begreifen.

Bei dieser neuen Sensibilität für die Bedürfnisse der Menschen geht es nicht mehr allein um die Ausweisung von Behindertenparkplätzen oder um die Aufstellung von Ampeln mit Taktgeber und Vibrationsalarm. Vielmehr ist die Barrierefreiheit nicht nur für Menschen mit Behinderungen wichtig.

Barrierefreie Planung kommt vielen unterschiedlichen Menschen zugute, seien es Eltern mit Kinderwagen, kleine Kinder, Senioren etc... Eines haben alle diese Menschen gemeinsam: Sie wollen ein eigenständiges, möglichst „normales“ Leben führen!

Aus diesem Grunde nutzen das Stadtplanungsamt, Stadtmarketing und das Amt für Soziale Integration den Aktionstag der „Aktion Mensch“ am 05. Mai, der unter dem Motto „begegnet in“ steht, um interessierte Bürgerinnen und Bürger aktiv an der „Rahmenpla-



nung Innenstadt“ zu beteiligen. Es sollen Menschen mit und ohne Behinderung zu einer persönlichen Stadttour eingeladen werden. Dabei stehen nicht die Sehenswürdigkeiten der Stadt im Mittelpunkt, sondern die ganz persönliche Sichtweise der Menschen, die in ihren Quartieren wohnen und leben.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich an der Planung unserer Innenstadt aktiv zu beteiligen und sich einzubringen. Informationen zu Treffpunkt und Zeitrahmen werden rechtzeitig vorher in der Tagespresse veröffentlicht.

■ Rainer Berges  
Behindertenkoordinator

■ Bildquelle:  
links:  
Rainer Sturm/pixelio.de

# Seniorenbeirat hat sich konstituiert: Franzis Schwarz ist neue Vorsitzende

Mit etwas verspätetem Anlauf hat der neue Seniorenbeirat in seiner konstituierenden Sitzung am 4. März seine Arbeit aufgenommen. Ursprünglich sollte die Zusammensetzung schon bei den für November 2014 anberaumten Wahlen geklärt werden, doch leider hatten sich nicht genügend Kandidaten gemeldet, um umfangreiche Wahlen durchzuführen.

Der Rat der Stadt Hamm berief daher alle Interessenten, die termingerecht und vollständig ihre Wahlunterlagen eingereicht hatten, ohne Wahlen zu Mitgliedern des neuen Seniorenbeirates und die Bezirksvertretungen

nutzen die Zeit, Mitglieder für die teils unbesetzten Plätze in den Stadtbezirken zu benennen.

In ihrer konstituierenden Sitzung wählten die Mitglieder des neuen Seniorenbeirates Franzis Schwarz zur Vorsitzenden.

Frau Schwarz gehört dem Seniorenbeirat bereits seit zwei Wahlperioden an. Stellvertretende Vorsitzende sind mit Joachim Fiedler und Karl-Heinz Lang zwei neue Gesichter innerhalb des Gremiums. Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann gratulierte der neuen Vorsitzenden und ihren beiden Stellvertretern und sicherte dem



Seniorenbeirat seine volle Unterstützung zu.

Viel Arbeit erwartet den Seniorenbeirat in der nächsten Zeit. Da der Rat den Seniorenbeirat zunächst nur für zwei Jahre berufen hat, soll







diese Zeit genutzt werden, ein neues und tragfähiges Konzept zu den Aufgaben und zur Zusammensetzung eines zukünftigen Seniorenbeirates zu entwickeln. Erste Ideen und Impulse sollen dabei schon bei der Klausurtagung des Seniorenbeirates am 8. Juni zusammengetragen werden.



**Der Seniorenbeirat setzt sich nun aus folgenden Mitgliedern zusammen:**

**Stadtbezirk Mitte:**  
Friedrich Brünninger  
Peter Klein

**Stadtbezirk Rhynern:**  
Elfriede Küpper  
Reinhard Klouthen

**Stadtbezirk Uentrop:**  
Franzis Schwarz  
(Vorsitzende)  
Joachim Fiedler  
(stellv. Vorsitzender)  
Ulrich Muth

**Stadtbezirk Heessen:**  
Brigitte Hausmann  
Karl-Heinz Lang  
(stellv. Vorsitzender)

**Stadtbezirk Bockum-Hövel:**  
Heinrich Lensing  
Eckerhart Teßmer

**Stadtbezirk Herringen:**  
Elisabeth Niggemann  
Dieter Schwohnke

**Stadtbezirk Pelkum:**  
Hermann Bastert  
Hartmut Daus  
Magdalene Schulze

**Zu den berufenen und ernannten Mitgliedern sind als weitere Mitglieder in den neuen Seniorenbeirat entsandt:**

**AG Hammer Wohlfahrtsverbände:**  
Dieter Arrenberg  
Bernward Kesting  
(stationäre Altenhilfeeinrichtungen)

**Evangelische Kirchengemeinden:**  
Karin Bresser

**Behindertenbeirat:**  
Margot Kohlhas-Erlei

**Integrationsrat:**  
Bruno Volmerg-Woitaschek

Der Platz einer Vertreterin/ eines Vertreters der katholischen Kirchengemeinden ist derzeit noch unbesetzt. Erreichbar ist die neue Vorsitzende des Seniorenbeirates unter der Mail-Adresse senioren-hamm@gmx.de. Die Aufgaben der geschäftsführenden Stelle werden wie gewohnt vom Amt für Soziale Integration wahrgenommen (Tel.: 17-6761/Herr Pieper oder 17-6731/Frau Rasche). Weitere Informationen unter: <http://www.hamm.de/soziales-und-gesellschaft/senioren.html>

■ Andreas Pieper



## Wir sind Sole!

Baden unter freiem Himmel  
– was gibt's Schöneres?

Gönnen Sie sich pure Erholung in gesunder Leinethaler Natursole (33°C) in unserem herrlichen Außensolebecken. Entspannen oder Sport treiben: bei uns ist beides möglich!

### Wir bieten:

#### **Kostenlose Sole-Gymnastik (früh & spät)**

Immer montags – freitags (nicht an Feiertagen) findet bei uns um 9 Uhr, 10 Uhr und um 11 Uhr kostenlose Sole-Gymnastik statt. Jeden Tag ein anderes Motto, mal mit, mal ohne musikalische Begleitung.

Unsere Sole-Gymnastik findet auch am Abend statt, und zwar immer montags und mittwochs ab 19 Uhr.

#### **Solekarten**

Bares sparen mit unseren Solekarten (inklusive der kostenlosen Sole-Gymnastik)

**10er Solekarte** bis zu 3 Std. (tägl. gültig, letzter Eintritt 13 Uhr): 65,00 €

**25er Solekarte** bis zu 3 Std. (tägl. gültig, letzter Eintritt 13 Uhr): 132,50 €

#### **Bonussystem für Sole-Vielnutzer**

Wer unsere Sole öfter nutzt, erhält tolle Prämien mit unserem Punktesystem. Für regelmäßige Blutdruck-

und Körperfett-Messungen bekommen Sie Punkte gutgeschrieben. Je nach Punktezahl kann man sich dann unsere Prämien (von der Salzseife bis zu ausgesuchten Wellness-Massagen) aushändigen lassen.

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren bietet das Amt für Soziale Integration in Kooperation mit dem Maximare jeden 3. Mittwoch im Monat um 9.00 Uhr an. Karten hierfür sind bei der Insel, Willy-Brandt-Platz, im Vorverkauf erhältlich.

#### **Die nächsten Termine sind:**

15.04.2015, 20.05.2015  
06.2015, 05.06.2015





Der  
unterschied  
beginnt beim  
Namen

wir sind den **Menschen verpflichtet:**

**50 Millionen Kunden mit 50 Millionen unterschiedlichen** Bedürfnissen. Deshalb verkaufen wir nicht einfach Finanzprodukte, sondern erklären sie so, dass jeder sie versteht. Da, wo unsere Kunden sind, da sind auch wir zu Hause. Deshalb bieten wir nicht nur Sicherheit für ihr Geld, sondern

**Unterstützung für die ganze Region.**

Als Finanzierungspartner Nr.1 fördern wir das Wachstum des **Mittelstands** und einen Großteil der Existenzgründungen in Deutschland: Das sichert Arbeitsplätze. Wir entwickeln die Lösungen von morgen, weil wir

an Sie und die **Zukunft** glauben. Schon heute haben wir zum Beispiel die meistgenutzte **Finanz-App**. Erleben Sie den Unterschied. Bei Ihrer Sparkasse vor Ort und auf [www.sparkasse.de](http://www.sparkasse.de)

**wenn's um Geld geht - Sparkasse**

Entdecken Sie mehr Unterschiede auf [sparkasse.de](http://sparkasse.de)

## Mit Witz und Musik: Kurhaus- termine bis Saisonende 2014/2015



Bis Mitte Mai kann man noch einige witzige, unterhaltsame und vor allen Dingen auch hochmusikalische Abende im Kurhaus erleben:

**11.04., 19.30 Uhr, Kurhaus: Revanche?**

Thomas Lienenlücke verwebt in seinem ersten Soloprogramm seine imponierende Beobachtungsgabe mit kompositorischer Originalität und bitterbösem Spott zu einem Liederabend der Extraklasse. Deutschland heute: Beziehungskonflikte werden gepflegt ausdiskutiert, Koalitionsprobleme weggekuschelt, der Euro schöngeredet, bei jedem kleinen Anlass wird sofort gejammert – aber nix passiert. Doch zum Glück gibt es immer noch Menschen, die sich für das, was ihnen widerfährt, gerne anständig revanchieren möchten. In sarkastischen Liedern zu gutgelaunten Melodien zeigt Lienenlücke, dass wohldosierte Rache und

eine sanfte Brise aus gerechter Revanche zumindest für alle nicht direkt Beteiligten einen sehr unterhaltsamen und gleichzeitig tief sinnigen Abend ergeben können ...

**17.04., 19.30 Uhr, Kurhaus: Queen of Rock**

Das Musical zeichnet die bewegende Lebensgeschichte über Karriere und Aufstieg der Tina Turner nach. Die „Queen of Rock“ ist den meisten unter ihrem Bühnennamen bekannt: Tina Turner. Geboren wurde sie 1939 als Anna Mae Bullock im Süden der USA. 1957 lernte sie in einem Club in St. Louis Ike Turner kennen. Gemeinsam machten sie als Ike & Tina Turner Revue in den kommen-







den Jahren Karriere. Die Ehe der beiden stand allerdings unter keinem guten Stern, 1976 verließ sie ihn schließlich und reichte die Scheidung ein. Doch ihre Karriere sollte jetzt erst richtig beginnen.

**25.04., 19.30 Uhr, Kurhaus: Psalmen von Mendelssohn bis Bernstein**

Der hebräische bzw. später griechische Sprachursprung sagt, Psalmen sind Lieder mit Saitenbegleitung. In der Bibel sind Psalmen poetische religiöse Texte. Diese Form der gedichteten liturgischen Bitte oder des Lobs lässt Künstler bis heute nicht los.

Andreas Seemer-Koepers „Psalter Motion“ erlebt in diesem Konzert seine Uraufführung.

Bernsteins Chichester Psalms entstanden 1965 für die Kathedrale von Chichester im englischen Sussex, die Uraufführung fand jedoch in New York unter der Leitung des Komponisten statt.

**29.04., 19.30 Uhr, Kurhaus: Möwe und Mozart**

Liebe kennt kein Alter, es ist höchstens so, dass das Alter manchmal die Liebe schlicht vergisst. Nicht so Sofia, die schon als Kind den Spitznamen ‚Möwe‘ bekam: sie widmet sich hingebungsvoll der „Lebensverzauberung“. Immer optimistisch und fröh-

lich gestimmt, begegnet sie den Widrigkeiten des Lebens. Ganz anders dagegen ‚Mozart‘ Herbert, Komponist einer unvollendeten Nebelsinfonie, der seinen großen Traum für Profanes wie beispielsweise Tomatensuppe geopfert hat. Der Griesgram ist festgefahren in seinem eigenbrötlerischen Pessimismus und tut alles, um die ‚Möwe‘ zu ignorieren. Zunächst wehrt Herbert sich noch heftig, doch jeder Widerstand erweist sich als zwecklos. Notgedrungen lässt er sich schließlich auf Sofia ein.

Doris Kunstmann überzeugt als heitere Missionarin mit unerfüllten Sehnsüchten, ihren mürrischen und scharfzüngigen Gegenpart gibt Peter Fricke.

**16.05., 19.30 Uhr, Kurhaus: The Rocky Horror Show**

„Let’s do the Time Warp again“: Mitmachen ist durchaus erlaubt, wenn Richard O’Briens Kultmusical wieder im Kurhaus Station macht! Eine schicksalhafte Reifenpanne beschert Janet Weiss und Brad Majors eine Nacht, die ihr Leben für immer verändern wird. Eine Panne zwingt das junge Pärchen, Hilfe in einem alten Schloss am Wegesrand zu suchen. Doch statt des erwarteten

kurzen Telefonanrufs werden die beiden von den skurrilen Bewohnern zum Bleiben genötigt. Allen voran Hausherr Dr. Frank N. Furter, seines Zeichens verrückter Wissenschaftler und Transvestit. Er lädt Brad und Janet dazu ein, der „Geburt“ seiner neuesten Schöpfung beizuwohnen: Rocky Horror, ein gut



gebauter, blonder Jüngling. Im Laufe der folgenden Feierlichkeiten erlebt das Paar Verführungen, die ihre Wert- und Moralvorstellungen sprengen, ihr Bewusstsein in ungeahnte Galaxien schicken und sie am Ende zu neuen Menschen machen.

■ Meike Richter  
Kulturbüro

# Käsekuchen, Kaffeeklatsch und Klaviermusik



Unter diesem Motto lud die KreativGruppe der offenen Seniorenarbeit in Bockum-Hövel alle Interessierten ins Haus der Begegnung ein. Diese Gruppe kreativer Damen hat sich bei ihrer Gründung vor einem Jahr gleich mit der „My-Boshi-Mützen-Aktion“ bei einigen Jugendlichen im Jugend-



zentrum an der Hammer Straße bekannt und beliebt gemacht.

Im Januar nun präsentierten sich die Damen „kreativ lecker“! 23 selbstgebackene Käsekuchenvarianten wurden von fleißigen Spendern gestellt. Neben dem klassisch gebackenen Käsekuchen mit und ohne Eischneehaube oder Boden durfte die Käse-Sahne-Torte nicht fehlen. Es gab aber auch exotischen Käsekuchen, Schoko-Käsekuchen mit Birnen, Schachbrett-Torte und vieles mehr. Alles natürlich super lecker!

Liebevoll hatte die Kreativ-Gruppe den Saal mit alten Kaffeemühlen und -kannen, einer Dröppelminna und Kaffeebohnen stimmungsvoll in Szene gesetzt. Der große Zuspruch bestätigte die These, dass der beliebteste Kuchen in der Konditorei oder Zuhause der Käsekuchen ist. In Scharen strömten die 130 Besucher in den Saal.

Die Geräuschkulisse wurde im Laufe des Nachmittags, angeregt durch den Kaffee- und Tee- und Kuchenkonsum, natürlich immer stärker. Jetzt fehlte nur noch die Klaviermusik.

Die Musiker Thorsten Jaschkowitz mit der Geige und Noel

Brefried am Klavier begeisterten die gut gelaunten Anwesenden mit Kaffeehaus- und Zigeunermusik. Dieser Nachmittag hätte noch viel länger dauern können!

Ihre Zufriedenheit und Freude über diese Veranstaltung brachten die Teilnehmer auch durch ihre Spen-



denbereitschaft für einen guten Zweck zum Ausdruck. Insgesamt kamen so 560 Euro zusammen, die je zur Hälfte dem ambulanten Kinderhospizdienst dem Familienkreis Menschen mit Behinderungen, ihren Angehörigen und Freunden zugute kam.

■ Karin Berheide

# Menschen mit Demenz als Kunden



Fortbildung für Mitarbeitende in Dienstleistungsunternehmen am 4. Mai 2015

Demenz geht alle an, denn jeder kann an einer Demenz erkranken. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter. Heute sind bereits rund 1,4 Millionen Menschen in Deutschland von einer Demenz betroffen. Bis zum Jahr 2030 könnte sich nach Expertenmeinung diese Zahl verdoppeln.

Zunehmend mehr Menschen mit Demenz begegnen uns auch im Alltag als Kundinnen und Kunden in Friseursalons, Einzelhandel, Banken, Behörden, Kultureinrichtungen, Versicherungen, Apotheken, Nahverkehrsunternehmen usw., doch kaum jemand ist auf den Umgang

mit Menschen mit Demenz vorbereitet. Der Kontakt mit ihnen als Kunden führt zu Verunsicherung und Hilflosigkeit.

Mit diesem Fortbildungsangebot möchten wir Dienstleistungsunternehmen für den Kontakt mit Menschen mit Demenz sensibilisieren und konkrete Hilfestellungen für den Arbeitsalltag anbieten.

Nach einem Impulsreferat zum Thema Demenz haben Sie die Möglichkeit, Fragen aus Ihrem Berufsalltag mit der Referentin zu klären. Die Teilnehmenden erhalten kostenloses Informationsmaterial zum Thema Demenz.

#### **Veranstaltungsort:**

Maximare,  
Jürgen-Graef-Allee 2,  
59065 Hamm

Beginn der Veranstaltung ist um 14.30 Uhr, das Ende ist gg. 18.00 Uhr geplant.

#### **Referentinnen:**

Eva Maria Anslinger,  
Dipl. Pädagogin,  
Krankenschwester,  
Fachtherapeutin für  
kognitives Training  
Joanna Lassonczyk  
Stadt Hamm,  
Amt für Soziales,  
Wohnen und Pflege

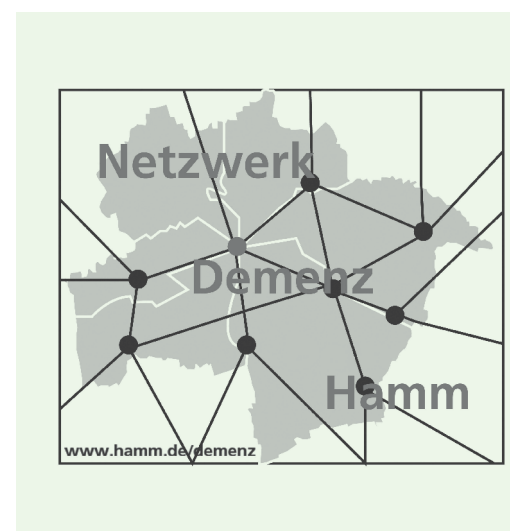
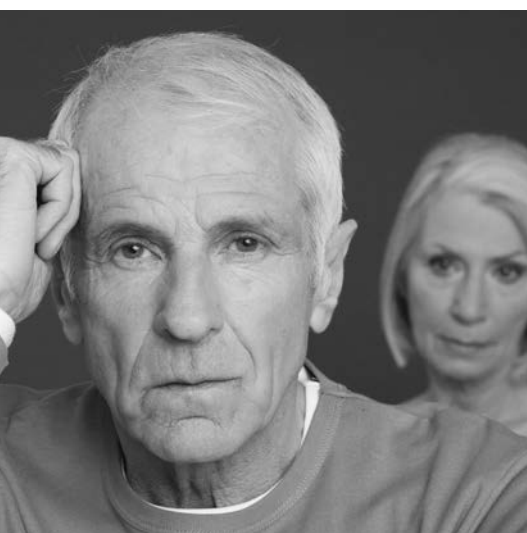
#### **Anmeldungen bitte an:**

Demenz-Servicezentrum  
Münsterland  
Wilhelmstr. 5,  
59227 Ahlen

#### **Ansprechpartnerinnen:**

Annette Wernke,  
Sonja Steinbock  
Telefon: 02382/940997 - 12  
oder - 10  
info@demenz-service-  
muensterland.de  
oder

Stadt Hamm - Wohnbera-  
tungsagentur für Senioren  
Gustav-Heinemann-Str. 10,  
59065 Hamm  
Ansprechpartnerin:  
Martina Baldt  
Tel.: 02381/17-8101, -8102  
Fax: 02381/17-29-29  
lassonczyk@stadt.hamm.de  
www.hamm.de/demenz





# Ein Highlight für die Bewohner im Perthes-Haus Hamm



Die Altenhilfeeinrichtung Perthes-Haus Hamm ist eine Facheinrichtung für pflegebedürftige Menschen in besonders schwierigen Lebenslagen, auch mit einer Alkoholproblematik. Ein besonderer Wunsch unserer

Bewohner war es, den Radiobetrieb von Lippewelle-Hamm kennenzulernen.

Wir versuchen den Alltag unserer Bewohner mit verschiedenen Freizeitangeboten abwechslungsreich und mit besonderen Höhepunkten zu gestalten. Nach einem Telefongespräch mit Herrn Heistermann (Leiter des Senders) wurde schnell und unkompliziert als Termin der 04. März 2015 festgelegt. Für einige Bewohner war der Gang durch die Studios besonders spannend, da sie noch nie die Komplexität eines Radiosenders gesehen hatten. Wie kommt die Stimme aus dem Radio in unsere Zimmer?

Wer gestaltet das Programm? Wer sucht die passende Musik aus?

Wieviele Stunden täglich werden gesendet?

Durch Herrn Heistermann erhielt die Bewohnergruppe allgemeine Informationen zum Ablauf sowie Hintergründe zum Entstehen einer Radiosendung. Für alle Teilnehmer war es ein besonders interessanter und eindrucksvoller Nachmittag, der sehr viel Spaß und Freude bereitete.

■ Elisabeth Manteufel  
Perthes-Haus/Sozialer Dienst

■ Bildquelle:  
Foto links:  
Tim Reckmann/pixelio.de



Zuhören,  
einmischen,  
gestalten,  
engagieren



Was macht „Älterwerden“  
in Hamm-Mitte  
interessant  
und vielfältig?

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen  
gerne zur Verfügung  
Stadt Hamm  
Amt für Soziale Integration  
- Altenhilfe -  
Frau Tornscheidt  
Telefon: 17-6733  
Fax: 17-106733  
E-Mail: [tornscheidtu@stadt.hamm.de](mailto:tornscheidtu@stadt.hamm.de)  
Weitere Infos: [www.hamm.de](http://www.hamm.de)  
Foto: S. Hofschlaeger/pixelio.de

Herausgeber:  
Stadt Hamm, Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziale Integration

Einladung  
zum BürgerForum

14.04.2015  
17.00 Uhr

im „HAMMS“  
MEHRGENERATIONENHAUS  
im FeidikForum, Feidikstr. 27

Es erwarten Sie Infos,  
Austausch, Begegnung

# Eine Ostergeschichte...



Neulich waren meine Kinder zu Besuch und wir unterhielten uns über Ostern. Wir lachten noch über das Abenteuer!

In unserer Wohnung hatten wir nicht so viel Platz, um viele Geschenke zu verstecken, denn meine Jungs waren sehr neugierig! Und so kam es vor, dass ich vor Ostern manchmal so einiges wiederfand!

Unsere Enkel spitzten die Ohren und ich kam ins Erzählen. Ostern ist wie Weihnachten, hatte ich in einer Zeitung gelesen. „Wie bitte?“, dachte ich mir – und las genauer. Da erzählte ein gutgelaunter Spielwarenhersteller, dass er mittlerweile fast so viel verkaufe wie zu Weihnachten.

Ich überlegte noch, wie ich dieses Jahr meine Eier färbe und stellte mir dabei einen Osterhasen vor. So wie früher zum Beispiel in dem Kinderbuch „Die Hasenschule“. Klein und süß, mit einem Korb voller Eier auf dem Rücken, die es am Ostersonntag zu verstecken galt. „Wie soll dieses kleine Häschen jetzt Stereoanlagen und Computer transportieren?“, dachte ich mir. Und wo sollte der Hase die riesigen Geschenke gut verstecken? Zu Ostern ist es für die Kinder doch eigentlich das größte Vergnügen, nach den Nestern zu suchen. Was waren die früher raffiniert versteckt! Tief in der Boden vase, hoch auf der Stehlampe, zwischen den blü-

henden Osterglocken etc.. In den kleinen Nestern von früher, da ging das alles. Wo soll der Hase dagegen ganze Fernseher verstecken oder Spielzeug stapeln?

Gedankenverloren malte ich die Eier an. Ob ich die überhaupt verstecken sollte? Oder mache ich mich lächerlich mit so einem einfachen, bunten Osterei? Ach was, die werden versteckt und zwar so richtig! Selbst wenn sie erst zu Weihnachten wieder gefunden werden!

■ Angelika Pikosz

■ Bildquelle:

oben:

Bernd Kasper/pixelio.de

unten: Petra Bork/pixelio.de





# Sparkassen-Seniorenkino in Hamm



## Sonntag, 12. April 2015 Verstehen Sie die Béliers

Vorverkauf ab dem 02.04.2015

Gefühlvolle Komödie über das Anderssein und Coming-of-Age mit einer überwältigend aufspielenden Newcomerin.

Die junge Paula lebt mit ihren gehörlosen Eltern und dem ebenfalls gehörlosen Bruder auf dem Land. Sie hilft auf dem Hof und muss auch noch ihren Vater bei der Kandidatur für das Bürgermeisteramt unterstützen. Für eigene Bedürfnisse bleibt da wenig Zeit. Als ihr neuer Musiklehrer ihre außergewöhnliche Stimme entdeckt und sie ermutigt, in Paris Gesang zu studieren, gerät das Mädchen in einen Konflikt zwischen persönlichem Lebenstraum und Verantwortung für die Familie.

## Sonntag, 17. Mai 2015 Best Exotic Marigold Hotel 2

Vorverkauf ab dem 07.05.2015

Fortsetzung der erfolgreichen Kulturbegegnungskomödie, in der britische Senioren um die Liebe und ein indischer Jungmanager um die Erweiterung seines

kurrent punkten, der auch geschäftlich in sein Revier eindringt. Parallel dazu versuchen zwei alte, einsame britische Gäste von Sonny in die Jahre gekommenen, aber charmanten Hotel den Mut aufzubringen, einander das Offensichtliche einzugehen.

## Sonntag, 14. Juni 2015

Vorverkauf ab dem 03.06.2015

Der Filmtitel stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich im Westfälischen Anzeiger oder auf der Internetseite des Cineplex ([www.Cineplex.de/hamm](http://www.Cineplex.de/hamm)).

■ Bildquelle:  
unten:  
Rainer Sturm/pixelio.de



Geschäftsmodells kämpfen. Während der indische Jungmanager Sonny sein erfolgreiches Geschäftsmodell erweitern will und Investoren für den Ankauf eines zweiten Marigold Hotels sucht, vernachlässigt er seine Verlobte und die Vorbereitungen für die bevorstehende Hochzeit. So kann ein möglicher romantischer Kon-



## So ist es ja nun auch nicht...



Vor einiger Zeit hatte meine Frau in dieser Zeitschrift einen Bericht über mein Einkaufsverhalten veröffentlicht. Dies kann so nicht ganz unwidersprochen hingenommen werden, deshalb hier diese Gegendarstellung:

Es stimmt, dass ich an Imbissbuden, die sich häufig vor

immer zuständig sein mag für die Entstehung und die Entwicklung des Lebens auf der Erde, hat den Menschen nicht umsonst dieses wunderbare Gericht geschenkt.

Es hat aber auch damit zu tun, dass ich tatsächlich gerne einkaufe, jedoch nicht so gerne in den Abteilungen für Obst und Gemüse bin. Wenn ich alleine einkaufe und meine Frau trägt mir beispielsweise auf, ich solle drei Äpfel kaufen, dann kaufe ich drei Äpfel; meine Frau macht daraus eine wahre Wissenschaft. Sie begutachtet eingehend das Obst, macht sich kundig über das Herkunftsland und manchmal denke ich, sie möchte nicht nur eine Herkunftsexpertise über das Obst, sondern am besten auch noch ein hundertseitiges Gutachten nur über das Land, in dem die Äpfel geerntet wurden! Das dauert mir als Pragmatiker zu lange und so sage ich meiner Frau immer, dass ich meine Wurst in Ruhe genieße, während sie „am Gemüse hängenbleibt“. Und manchmal habe ich auch den Eindruck, ich könne in der Zeit nicht nur eine Currywurst essen, sondern sogar auch in Ruhe ein mehrgängiges Menü genießen.

Dies ist auch der Grund, warum ich mich nach dem

Verzehr der Currywurst auf die Suche nach Gurken, Soßen und vielem anderen mehr, was ich gerne esse, begeben, verbunden immer mit der Frage, was man daraus an köstlichen Gerichten zaubern kann. Auch Suppen sind für mich ein großes und besonderes Thema. Und wie gesagt: Gurken!

Ich liebe Gurken, erst recht dann, wenn sie entweder mit scharfen Gewürzen oder mit Honig eingelegt sind. Und es ist für mich immer wieder ein ganz besonderes Erlebnis, eine neue Marke oder eine neue Geschmacksrichtung, die ich noch nicht kenne, zu finden. So kann es passieren, dass ich eine für mich neue Sauce entdecke oder eine neue Art eingelegter Gurken, dies begeistert wie ein Beu-



Supermärkten befinden, nicht vorbeigehen kann, ohne eine Currywurst zu essen. Es ist doch auch ein sehr tolles und geniales Essen! Ich halte Currywurst für die genialste Erfindung der Menschheit neben der Erfindung des Rades, der Entwicklung der Raumfahrt und von wichtigen Medikamenten. Der liebe Gott oder wer



testück meiner Frau zeige in der bloßen Absicht, ihr diese Neuentdeckung zu präsentieren. So gut wie jedes Mal entgegnet meine Frau dann „du hast noch genug Soßen zuhause“. Das weiß ich auch, das war auch nicht der Sinn meiner Aussage, mir ging es einfach nur darum, dass es etwas Neues gibt, was für



einen unserer nächsten Einkäufe eine Option sein kann für ein wundervolles Abendessen.

In solchen Situationen reden wir immer aneinander vorbei.

Ich gehe tatsächlich gerne einkaufen und liebe es, langsam und genussvoll durch Supermärkte zu bummeln,

ich kann dabei so wunderbar abschalten. Auch hier unterscheiden meine Frau und ich uns, da sie gerne möglichst schnell wieder den Laden verlassen möchte.

Und wir unterscheiden uns auch in den von uns bevorzugten Warteschlangen an den Supermarktkassen. Da ich weiß, dass ich ohnehin immer an der falschen Schlange anstehe und es an allen anderen Kassen schneller und zügiger geht als an der, für die ich mich entschieden habe, stelle ich mich gerne an der längsten Wartereihe an und richte mich darauf ein, jetzt Zeit haben zu müssen. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass dies häufig eine gute Wahl ist und es schneller geht als an der Kasse, an der weniger Kunden anstehen. Meine Frau hingegen möchte trotzdem die Kasse bevorzugen, an der nicht so viel Andrang ist – und schon geht die Diskussion wieder los.

Was sie über mein Gefühl schrieb, Beute gemacht zu haben, mag stimmen. Vielleicht kommt dies befriedigende Gefühl, genug Nahrung für die nächste Woche zu haben, tatsächlich noch aus der Urzeit. Vielleicht kommt die Freude über die erworbenen Lebensmittel

aber auch daher, dass meine aus Schlesien vertriebene Mutter während der langen Jahre in einem Barackenlager in Ostfriesland hungern musste und nicht viel zu essen hatte – jedenfalls genieße ich die herrliche Auswahl an vielen vielen Lebensmitteln.

Nicht unkommentiert bleiben darf in dieser Gegendarstellung die Aussage meiner Frau zu meinem Drang der Lebensmittelbevorratung – es ist ja nicht zu leugnen, dass ich da so gewisse leichte Tendenzen habe. Aber: Sie bekommen in den Nachrichten mit, wie das Klima sich wandelt und es immer mehr heftige Unwetterkapriolen gibt, Hurrikane in Gebieten, in denen es sie sonst nicht gab, Schneefall dort, wo man bisher keinen Schnee kannte.... Und stellen Sie sich bitte vor, Sie wachen morgens auf und es hat hier in Hamm über Nacht drei Meter Neuschnee gegeben. Was glauben Sie, wie froh meine Frau dann sein wird, dass wir für einige Wochen genug Lebensmittel im Haus haben... ?

■ Jürgen Halbe

■ Bildquellen:

Bild oben:

manwalk/pixelio.de

Bild unten:

Rolf Handke/pixelio.de



# Das Gesundheitsamt informiert: Tabletten – Wirkstoffe clever verpackt!

Nach dem Frühstück schnell noch die Tabletten gegen den Bluthochdruck, die erhöhten Blutfettwerte oder auch andere Beschwerden und dann kann der Tag starten, mit einer gewissen Sicherheit, dass die eingenommenen Arzneimittel auch wirken.

Bei Kopfschmerzen ist für viele das Arzneimittel die erste Wahl, sei es als Brausetablette oder auch in anderer Form - verbunden mit der Erwartung, dass die Schmerzen nach ca. 15 Minuten mit Sicherheit schwinden. Doch wie ist das möglich? Welche Arzneiform ist richtig, welche Hilfsstoffe sind notwendig, damit eine effektive Wirksamkeit erreicht wird?

Einen geeigneten Wirkstoff gegen eine Erkrankung zu

finden ist die eine Sache, diesen jedoch in die richtige Arzneiform einzubetten, damit der Arzneistoff am Wirkort ankommt, ist die weitere Herausforderung. Wo liegt der Unterschied? Wie funktioniert die Wirkstofffreigabe und wie wird die Wirkung beeinflusst, die eine effektive und sichere Arzneitherapie gewährleistet?

In einer Tablette liegen ein oder oftmals auch mehrere Wirkstoffe kombiniert mit teilweise mehreren speziellen Hilfsstoffen vor. Diese Hilfsstoffe dienen dem Herstellungsprozess, denn nur wenige Wirkstoffe können direkt ohne Hilfsstoffe zu Tabletten verarbeitet werden. Hilfsstoffe dürfen nur in der richtigen Konzentration zugefügt werden, müssen mit dem Wirkstoff verträglich sein und erfüllen unterschiedlichen Funktionen, damit die angestrebte Anwendung und Wirkung erreicht werden kann. Werden nur geringe Hilfsstoffe verarbeitet, kommt ein Füllmittel zum Einsatz, damit die Tablette die notwendige Größe erreicht.

Dann gibt es noch die Sprengmittel, die oftmals durch Quellungsdruck den raschen Zerfall der Tablette nach der Einnahme ermög-

lichen. Bindemittel werden bei der Herstellung von Granulaten verwendet und dann zu Tabletten oder Kapseln weiterverarbeitet. Sie verhindern, dass das Granulat im Laufe der weiteren Verarbeitung zerfällt. Ist der Zerfall nach der Einnahme nicht erwünscht, so können bestimmte Matrixtabletten



verwendet werden, aus diesen wird der Wirkstoff verzögert freigesetzt. Andere Tabletten erhalten einen gleichmäßigen Überzug, der entweder die Freigabe des Wirkstoffes steuert, die Stabilität gewährleistet oder den Wirkstoff selber vor Umgebungsbedingungen schützt (z.B. Lichteinfluss, Luftsauerstoff oder auch Feuchtigkeit).





Durch einen Überzug können aber auch Irritationen an der Magenschleimhaut durch den Arzneistoff vermieden werden oder auch schlechter Geschmack oder Geruch des Arzneistoffes verbessert werden. Als Überzüge werden synthetische oder natürliche Stoffe verwendet, es entsteht dann eine Filmtablette.

Magensaftstabile und dünn-darmlösliche Tabletten oder Pellets (kleine Kügelchen, teilweise auch in Kapseln mit Überzug) sind so verarbeitet, dass sie sich nach der Passage im Magen im Dünndarm schnell auflösen und den Wirkstoff freisetzen. Magensaftstabile Arznei-

formen sind mindestens 30 Minuten vor den Mahlzeiten einzunehmen, damit eine ungehinderte Passage durch den Magen gewährleistet ist und Wechselwirkungen mit der Nahrung und dem sich im Magen befindlichen Speisebrei ausgeschlossen werden kann.

Nach dem Auflösen des Überzuges zerfällt schnell die Tablette und der Wirkstoff wird im Dünndarm freigesetzt.

Bei Retard - Arzneimitteln wird z.B. der Tablettenkern mit einem besonderen geeigneten Filmbildner überzogen, so wird über einen längeren Zeitraum der

Wirkstoff gleichmäßig und konstant oder auch in unterschiedlichen Wirkstoffkonzentrationen freigesetzt.

Die nächste Tabletteneinnahme ist mit dem Wissen verbunden, ich schlucke (mit reichlich Flüssigkeit/ Wasser) ein „kleines Wunderwerk“ der sicheren und effektiven Arzneimitteltherapie.

■ Amtsapothekerin  
Dr. Ute Stapel  
Gesundheitsamt Hamm

■ Bildquellen:  
unten und mitte:  
[l-vista/pixelio.de](http://l-vista/pixelio.de)  
oben: [Lupo/pixelio.de](http://Lupo/pixelio.de)  
links:  
[Claudia Hautumm/pixelio.de](http://Claudia Hautumm/pixelio.de)



## Anzeige

# Zurück in das aktive Leben



Mein Name ist Silvia Pasemann. Im Jahr 2010 erlitt ich einen Stammhirninfarkt und bin nach meiner Stabilisierung und Rehapphase aus dem Krankenhaus in das Senioren und Pflegezentrum „Am Museum“ auf den Wohnbereich Reha Phase F- Spezialabteilung für pflegebedürftige Menschen mit neurologischen Erkrankungen übergewechselt. Durch meinen Hirninfarkt blieb eine rechtsseitige Hemiplegie und ich kämpfe seitdem mit meiner Aphasie.

Ein Therapiekonzept wurde gezielt auf meine Bedürfnisse erstellt. So erhielt ich interne und externe Therapien wie Logopädie, Ergotherapie, Krankengymnastik, Alltagstraining.

Es war eine sehr schwere Zeit in der ich viele Alltagskompetenzen neu erlernen musste. Dank der Therapeuten und Mitarbeiter stabilisierte ich mich recht schnell.

In dem Haus am Museum wurde inzwischen das Junge Wohnen angeboten. Weiterhin erhielt ich meine externen Therapien wie Ergo und Logopädie auf dem neuen Wohnbereich. Um eine Tagesstruktur zu haben, nahm ich an Angeboten wie Kraft & Balancetraining,

Alltagstraining, hauswirtschaftliche Angebote, Unterstützung am PC, sprachfördernde Angebote teil. An Freizeitangeboten, Kunst & Kultur speziell für das Junge Wohnen nahm ich sehr gern teil.

Im Sommer machten wir Ausflüge, besuchten Konzerte in der näheren Umgebung, veranstalteten Grillnachmittage oder gingen zum Eis essen in die Stadt. Gern habe ich auch an den jahreszeitlichen Veranstaltungen oder dem Abendangebot teilgenommen.

Ich habe viele Fortschritte gemacht, wurde eigenständiger, so dass mir 2012 eine Rehamaßnahme in den Werkstätten der Lebenshilfe vorgeschlagen wurde.

Anfangs war ich wenig begeistert davon, hatte ich mich doch jetzt so schön eingelebt. Ich absolvierte ein einwöchiges Praktikum in den Werkstätten der Lebenshilfe, durchlief verschiedene Arbeitsbereiche, um für mich zu testen, wie ich mit der neuen Tagesstruktur zurechtkomme.

Nach einem Beratungsgespräch mit der Leitung Frau Risse, dem Bereichsleiterteam der Werkstätte, meiner

Betreuerin und Frau Igbede entschied ich mich, die 2 jährige Rehamaßnahme bei der Lebenshilfe in den Werkstätten zu beginnen.

Während der Reha-Maßnahme konnte ich weiterhin externe Therapien in den Werkstätten wahrnehmen.

Es war nicht immer leicht für mich, die Reha durchzustehen, oftmals wollte ich aufgeben oder hatte auch keine Lust. Während der Reha bin ich gut begleitet worden von Fallen zuständigen Mitarbeitern. Sie alle haben mich motiviert, mir Kraft gegeben, nicht aufzugeben, an mein Ziel zu denken.

Ich habe es geschafft, Ende Januar 2015 bin ich umgezogen in eine Wohngemeinschaft, habe meinen Arbeitsbereich innerhalb der Lebenshilfe gewechselt, verdiene mir eigenes Geld hinzu.

Danke an das Mitarbeiter-team vom Senioren und Pflegezentrum „Am Museum“. Meine Tätigkeit in der Werkstatt bezieht sich auf das Zusammenlegen von Faltschachteln, eine Tätigkeit, die ich gut mit meiner gesunden Hand ausführen kann.

■ Silvia Pasemann



**Häusliche Pflege**

**Häusliche Krankenpflege -**  
Von allen Kassen zugelassen!

**APO CARE**  
Häusliche Krankenpflege e.V.

An der Barbaraklinik I  
59073 Hamm

Telefon 0 23 81 / 30 80 80  
Telefax 0 23 81 / 30 80 00  
Internet: www.apocare-hamm.de  
E-Mail: info@apocare-hamm.de

**24 h -**  
Wir sind immer für Sie da!

**Info -**  
zum Nulltarif  
08 00 / 0 85 61 85



**FENSTERPUTZER?**

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

Telefon: 02385/4744772

MALERBETRIEB  
**THIEL**  
I N H A B E R  
WOLFGANG BECKER

Verglasungen  
Fußbodenverlegung  
Ausführung sämtlicher  
Maler- und Lackierarbeiten  
Wärmedämmung  
Fassadenanstriche

Wir renovieren auch  
Ihre Seniorenwohnung  
fachgerecht

Ökonomierat-Peitzmeier-Platz 6  
59065 Hamm  
**Fon: 0 23 81 / 48 89 91**  
**Fax: 0 23 81 / 48 89 92**  
Handy: 01 72 / 2 33 87 51

**GRAWE**  
Reinigungsmittel

Ihr Partner für Hygiene  
und Sauberkeit.

Reinigungsmittel  
Hygienepapiere  
Desinfektionsmittel  
Waschmittel  
Pflegemittel  
Reinigungsgeräte

GRÄWE GmbH & Co. KG  
Tel: (02373) 64609  
Fax: (02373) 600888  
[www.graewe-reinigungsmittel.de](http://www.graewe-reinigungsmittel.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 22d | Tel.: 02381 9025-0



Lichtblick

## Ambulante Pflege

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

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



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



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

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

Zulassung bei  
allen Krankenkassen



„Wir setzen uns kleiner!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

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

Lassen Sie sich unverbindlich beraten, unter 02381.106-321  
oder schreiben Sie uns: [immo-hamm@dovoba.de](mailto:immo-hamm@dovoba.de)

Volksbank Hamm  
Bismarckstr. 7-15  
59065 Hamm  
[www.vb-hamm.de](http://www.vb-hamm.de)



BERATEN VERMITTELN FINANZIEREN  
**VOLKSBANK  
IMMOBILIEN**

## Der Esel

Es stand vor eines Hauses Tor  
Ein Esel mit gespitztem Ohr,  
Der käuete sich sein Bündel  
Heu  
Gedankenvoll und still  
entzwei.

Nun kommen da und bleiben  
stehn  
Der naseweisen Buben  
zween,  
Die auch sogleich, indem sie  
lachen,  
Verhaßte Redensarten  
machen,  
Womit man denn bezwecken  
wollte,  
Daß sich der Esel ärgern  
sollte.

Doch dieser hochehrfahne  
Greis  
Beschrieb nur einen halben  
Kreis,  
Verhielt sich stumm und  
zeigte itzt  
Die Seite, wo der Wedel sitzt.

■ Wilhelm Busch







**Ortsnah, heimatverbunden und immer in Ihrer Nähe.**



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

Stolz und Freude erfüllt uns über die Eröffnung unseres 6. Seniorenhauses im Oktober 2015 in Hamm-Werries am „Alter Uentropener Weg“.





# Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm



## Sicher, geborgen und zu Hause



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)

Kurzzeitpflege



- Wohngemeinschaften für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz.
- Maximum an Selbstständigkeit.
- Menschliche Nähe und Geborgenheit.
- Sicherheit durch Alltagsbegleitung 24 Std. täglich.

Probewohnen ist möglich!

Gesundheitsdienst Hamm | Tel.: 2381/30 80 90 | [www.pro-sanitate.de](http://www.pro-sanitate.de)

### Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“



### Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“

Kurzzeitpflege • Langzeitpflege • alle Pflegestufen  
Demenzwohngruppe • Tagesgruppe für demenzerkrankte Bewohner des Hauses

Kurzzeitpflege • Langzeitpflege • alle Pflegestufen  
Junge Pflege (bis 67 Jahre) • Reha Phase F

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



Mitten in Hamm

Mitten im Leben

Schillerplatz 5 • 59065 Hamm  
Telefon: 02381/9985-0 Telefax: 02381/9985-555  
E-Mail: [info@schillerplatz.senterra.de](mailto:info@schillerplatz.senterra.de)

Friedrichstraße 25 / 27 • 59065 Hamm  
Telefon: 02381/9736-0 Telefax: 02381/9736-555  
E-Mail: [info@am-museum.senterra.de](mailto:info@am-museum.senterra.de)

# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**12.04.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 02.04.15 beim WA, nur in der Hauptgeschäftsstelle, Gutenbergstr., Gebühr: 5,75 €

**15.04.2015**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare Vorverkauf ab 02.04.15 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**19.04.2015**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod (Veranstaltungshalle), Einlass: 14.30 Uhr, Musik mit Hans

**17.05.2015**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 07.05.15 beim WA, nur in der Hauptgeschäftsstelle, Gutenbergstr., Gebühr: 5,75 €

**17.05.2015**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod (Veranstaltungshalle), Einlass ab 14.30 Uhr, Musik mit Hans

**20.05.2015**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare Vorverkauf ab 08.05.15 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**07.06.2015**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod (Veranstaltungshalle), Einlass: 14.30 Uhr, Musik mit Hans

**14.06.2015**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 03.06.15 beim WA, nur in der Hauptgeschäftsstelle, Gutenbergstr., Gebühr: 5,75 €

**17.06.2015**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare Vorverkauf ab 05.06.15 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

## Hamm-Mitte

**01.04.2015**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

12 – 13 Uhr, Mittagstisch – täglich, Angebot lt. Speiseplan, Kosten: 2,50 €

**01.04.2015**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

12 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3 €, Tägliche Angebote - vorherige Anmeldung unter 02381/9736-570 erforderlich

**01.04.2015**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

14.30 Uhr, Kneipp Folklore-Tanzen (weiterhin jeden Mi.)

**05.04.2015**

Mehrgenerationenhaus,  
FeidikForum, Feidikstr. 27

10 Uhr, Kochwerkstatt für Senioren/ Seniorinnen  
Gemeinsames Kochen/ Essen, Lebensmittelanteil pro Teilnehmer  
4,00 €, Anmeldung unter: 02381/91585101  
(weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat)

**05.04.2015**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen)  
EG Bistro, 1 Tasse Kaffee + 1 Stück Torte 2,00 €

**06.04.2015**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

15.30 Uhr, Osterkonzert im Bistro

**07.04.2015**

Hamms Mehrgenerationenhaus  
Feidikstr. 27

Öffnungszeiten Café: Mo, Di 8 – 17 Uhr, Mi und Fr 8 – 13 Uhr,  
Do interne Veranstaltungen, Sa Sonderveranstaltungen,  
So Sonderveranstaltungen und Sonntagtreff

**07.04.2015**

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)

**07.04.2015**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

16.00 Uhr, Liederrunde (weiterhin jeden Dienstag)

**07.04.2015**

Hamms Mehrgenerationenhaus  
Feidikstr. 27

15 – 17 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt  
(weiterhin jeweils dienstags)

**10.04.2015**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

16.00 Uhr, Musiktherapie (weiterhin jeden Freitag)

**13.04.2015**

Hamms Mehrgenerationenhaus

14.30 Uhr, Offener Stricktreff, Café (weiterhin montags)

**13.04.2015**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

14.30 Uhr, Kneipp Handarbeitskreis (weiterhin 14tägig)

**13.04.2015**

AWO

15.00 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller,  
Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)

**13.04.2015**

Tanzkreis der kfd Liebfrauen  
Gemeindezentrum Liebfrauen

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

**14.04.2015**

Tagespflege im Medicum,  
Südstr. 16

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kostenbeitrag: 3 €, Voran-  
meldung erforderlich, Kontakt; J. Ramacher, Tel. 02381/97222903  
(weiterhin dienstags alle 4 Wochen)



**14.04.2015**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele  
(weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

**15.04.2015**

Hamms Mehrgenerationenhaus

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

**15.04.2015**

Hamms Mehrgenerationenhaus  
Feidikstr. 27

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

**16.04.2015**

Stadt Hamm/Altenhilfe/  
Hamms Mehrgenerationenhaus

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamms Mehrgenerationen  
haus, Beitrag: 3 € (weiterhin jeden 3. Do. im Monat)

**20.04.2015**

Hamms Mehrgenerationenhaus  
Feidikstr. 27

15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung  
(weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)

**20.04.2015**

VdK - OV Süden / Mitte

15 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag mit Vortrag eines  
DB-Mitarbeiters, Zunftstuben, Oststr. 53

**23.04.2015**

Mehrgenerationenhaus,  
FeidikForum, Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Tanztee, Anmeldung unter: 023 81/91 58 51 01  
(weiterhin jeden 4. Donnerstag im Monat)

**24.04.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus  
Feidikstr. 27

11 – 13 Uhr, Beratung zur Vorsorgevollmacht und Patienten  
verfügung (weiterhin jeden letzten Freitag im Monat)

**27.04.2015**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

**01.05.2015**

Sen.- u. Pflegezentrum  
„Am Museum“

10.00 Uhr, Tierischer Vormittag

**01.05.2015**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

16.00 Uhr, Tanz in den Mai mit Feliks

**18.05.2015**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

**18.05.2015**

VdK - OV Süden / Mitte

13 Uhr, Halbtagesfahrt zum VDK-Hotel in Bad Fredeburg,  
Abfahrt Parkplatz Liebfrauenkirche – Anmeldung erforderlich

**15.06.2015**

VdK - OV Süden / Mitte

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

**26.06.2015**

Sen.- u. Pflegezentrum  
„Am Museum“

15.00 Uhr, Sommerfest

**26.06.2015**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

15.00 Uhr, Sommerfest – Motto: Karibik

**29.06.2015**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

## Hamm-Rhynern

**01.04.2015**

SK Hamm-Westtünen  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15 Uhr, Gesellschaftsspiele, Leitung: Frau Grote / Frau Löscher

**02.04.2015**

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, 20 Jahre Frauenkreis, Ev. Gemeindehaus

**02.04.2015**

AWO-Westtünen

15.00 Uhr, Osterfest, Von-Thünen-Halle, Clubraum

**07.04.2015**

AWO-Westtünen,  
Von-Thünen-Halle, Clubraum

15.00 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Dienstag)

**08.04.2015**

AWO-Westtünen

15.00 Uhr, Skatnachmittag (weiterhin jeden Mittwoch)

**08.04.2015**

MAYDAY Rhynern e. V.

17 Uhr, Gesprächskreis pflegender Angehörige, Reginenhaus,  
Schulungsraum 4, Anmeldung nicht erforderlich  
(weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

**09.04.2015**

AWO-Westtünen

15 Uhr, Kaffeetrinken / Bingo (weiterhin jeden Do i.M. Wechsel)

**11.04.2015**

Ev. Kirchengemeinde

15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus  
Dietr.-Bonhoeffer-Westtünen Str. 5,  
Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 02385/8386

**13.04.2015**

Sozialverband Deutschland  
OV Berge-Westtünen

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

**14.04.2015**

Stadt Hamm / Altenhilfe und  
Kirchengemeinden Westtünen

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

**14.04.2015**

KAB / ARG. Westtünen  
Pfarrheim

14.30 Uhr, Erinnerungen eines Gerichtsvollziehers  
Referent: Hubertus Hellmann

**14.04.2015**

SV Deutschland OV Osterfliech

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

<b>15.04.2015</b> SK Hamm-Westtünnen	15.00 Uhr, Unser tägliches Brot, Referentin: Frau Ising
<b>21.04.2015</b> Hamm-Rhynern	9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 4,50 €
<b>05.05.2015</b> Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 €
<b>06.05.2015</b> SK Hamm-Westtünnen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung Referentin: Frau Löscher
<b>07.05.2015</b> SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus
<b>09.05.2015</b> KAB / ARG. Westtünnen	10 Uhr, Diözesanwallfahrt der KAB zur Gottesmutter nach Werl
<b>09.05.2015</b> Ev. Kirchengemeinde Westtünnen	15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 023 85/83 86
<b>12.05.2015</b> KAB / ARG. Westtünnen Pfarrheim	14.30 Uhr, Lieder aus dem Alltag – Perlen vergangener Poesie
<b>16.05.2015</b> Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünnen	Tagesfahrt (Ziel noch offen) Auskunft bei Pöpping, Tel 023 81/807 45
<b>19.05.2015</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 4,50 €
<b>20.05.2015</b> SK Hamm-Westtünnen	15.00 Uhr, Alles neu macht der Mai, Leitung: Frau Grote
<b>02.06.2015</b> Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 €
<b>03.06.2015</b> SK Hamm-Westtünnen	15.00 Uhr, Alles um die Erdbeere, Frau Grote / Frau Löscher
<b>09.06.2015</b> KAB / ARG. Westtünnen Pfarrheim	14.30 Uhr, Gesundes Leben im Alltag – Lebenseinstellungen und Ernährung, Referent: N. N.
<b>13.06.2015</b> Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünnen	15.00 Uhr, Sommerfest, Ev. Gemeindehaus



**16.06.2015**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1,  
Gebühr: 4,50 €

**16.06.2015**

SV Deutschland OV Osterflierich

16.00 Uhr, Grill- und Klönnachmittag bei Wulf in Opsen

**17.06.2015**

SK Hamm-Westtünnen  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Sommerfest mit Tanz und Musik  
Leitung: Frau Grote / Frau Löscher

**20.06.2015**

Ev. Kirchengemeinde  
Westtünnen

15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus,  
Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 02385/8386

**25.06.2015**

KAB / ARG. Westtünnen

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

## Hamm-Uentrop

**02.04.2015**

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

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg  
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 81671

**08.04.2015**

ARG St. Antonius Geithe

15 Uhr, Messe, anschl. Korn: Ernte – Lagerung – Verwendung,  
Referent: H. Kettermann, Pfarrheim

**08.04.2015**

SV Deutschland OV Uentrop

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

**13.04.2015**

Ambl. Besuchsdienst Ev. Pflege-  
dienste im KK Hamm e.V. –  
Grüne Damen und Herren

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

**13.04.2015**

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

14.30 – 17.30 Uhr, Gesprächskreis Pflegende Angehörige,  
Diakoniestation Ost, Condorstr. 3, (weiterhin montags) Menschen  
mit Demenz können während dieser Zeit nach vorheriger Anmeldung  
im Café Amalie betreut werden, Tel.: 02381/8767840

**13.04.2015**

SV Deutschland OV Werries

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

**14.04.2015**

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**14.04.2015**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694  
(weitere Termine: 21.04. und 28.04.)

**14.04.2015**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694  
(weitere Termine: 21.04. und 28.04.)

**14.04.2015**

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr Treffen, Die Tulpe – Geschichte und Geschichten  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174

**15.04.2015**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  
(weitere Termine: 22.04. und 29.04.)

**19.04.2015**

Freies Seniorenschwimmen

8.00 – 9.00 Uhr, Seniorenschwimmen, Erlenbachschule  
(weiterhin sonntags – außer Schulferien -)

**20.04.2015**

SK der Caritaskonferenz St.  
Bonifatius Hamm-Werries

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

**21.04.2015**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

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

**23.04.2015**

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

**27.04.2015**

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte

**30.04.2015**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 3 €

**05.05.2015**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694  
(weitere Termine: 12.05. und 19.05.)

**05.05.2015**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694  
(weitere Termine: 12.05. und 19.05.)

**06.05.2015**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  
(weitere Termine: 20.05. und 27.05.)

**07.05.2015**

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

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg  
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 81671

**09.05.2015**

ARG St. Antonius Geithe

Diözesanwallfahrt der KAB zur Gottesmutter nach Werl

**12.05.2015**

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**12.05.2015**

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Treffen, „Der Mai, der Mai . . .“  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

**13.05.2015**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Messe, anschl. Thema: Marienverehrung heute – zwischen  
Tradition und Kommerz, Referentin: I. Bittner

**28.05.2015**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 3 €

**28.05.2015**

Pfarrcaritas St. Georg / St. Agnes

Ausflug: Uhrzeit/ Treffpunkt werden noch bekannt gegeben

**28.05.2015**

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

**02.06.2015**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694  
(weitere Termine: 09.06. und 16.06.)

**02.06.2015**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694  
(weitere Termine: 09.06. und 16.06.)

**03.06.2015**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  
(weitere Termine: 17.06. und 24.06.)

**09.06.2015**

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**09.06.2015**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen, Information: Asbest und andere Stäube,  
Referent: H. G. Stutznäcker, Begegnungsstätte Werries

**10.06.2015**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Messe, anschl. Rom – die ewige Stadt,  
Referent: Pfarrer Stephan Mockenhaupt

**11.06.2015**

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

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg  
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 81671

**17.06.2015**

SV Deutschland OV  
Ostwennemar

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

**22.06.2015**

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte



**25.06.2015**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

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

**25.06.2015**

ARG St. Antonius Geithe

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

**25.06.2015**

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

**25.06.2015**

Pfarrcaritas St. Georg / St. Agnes

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken, Pfarrheim St. Georg

## Hamm-Pelkum

**02.04.2015**

SV Deutschland OV Pelkum

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

**07.04.2015**

AWO/Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,  
Gebühr: 3 €

**07.04.2015**

Phönix- Haus Sundern

Weltgesundheitstag, Kamener Str. 142

**08.04.2015**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

**08.04.2015**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15 Uhr, Wir begrüßen den Frühling mit Lieder und Gedichten

**13.04.2015**

Bürgeramt Pelkum,  
Kamener Str. 177, Zi. 026

10 – 12 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/  
Altenhilfe, Gesprächspartnerin: M. Foschepoth  
(weiterhin jeweils montags)

**13.04.2015**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag)

**15.04.2015**

SV Deutschland OV Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück, Casino, Wielandstr.

**16.04.2015**

Seniorenarbeit Friedenskirche

10 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Donnerstag i.M.)

**19.04.2015**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

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

**22.04.2015**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Ich weiß was! - Gedächtnistraining

**05.05.2015**

AWO/Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,  
Gebühr: 3,00 €, „Der Mai ist gekommen ...“

**06.05.2015**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Ein lustiger Nachmittag

**12.05.2015**

Phönix- Haus Sundern  
Kamener Str. 142

Tag der Pflege: Chancen für den Beruf/ Pflegetipps für Angehörige

**13.05.2015**

Seniorenarbeit Friedenskirche

9 Uhr, Frühstück für Jung/Alt, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

**20.05.2015**

SV Deutschland OV Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück, Casino, Wielandstr.

**22.05.2015**

AG Seniorenarbeit Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück für Jung und Alt, Ev. Gemeindehaus Pelikanum,  
Kamener Str. 181

**27.05.2015**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Stolpersteine in der Bibel – und das soll einer glauben?  
Referent: Jürgen Ellinger

**30.05.2015**

SV Deutschland OV Pelkum

Tagesfahrt zum Matjesmarkt nach Emden  
Auskunft bei Flockermann, Tel. 02381/404263

**02.06.2015**

AWO/Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,  
Gebühr: 3,00 €, Bingo

**10.06.2015**

Seniorenarbeit Friedenskirche

Ausflug

**17.06.2015**

Phönix- Haus Sundern

Grillfest mit den Nachbarn

**17.06.2015**

SV Deutschland OV Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück, Casino, Wielandstr.

**17.06.2015**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Besuch des Eissalons in Pelkum, Kamener Str.

**24.06.2015**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Wir erwarten Gäste – Seniorentreff Thomaskirche

## Hamm-Herringen

**01.04.2015**

Caritas Altenheim St. Josef

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

<b>01.04.2015</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15 Uhr, Berichte, Bingo und Kartenspiele, am Abend ein kleiner Imbiss, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 11
<b>02.04.2015</b> AWO – OV Herringen	14.00 Uhr Handarbeitsgruppe, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Donnerstag)
<b>07.04.2015</b> AWO – OV Herringen	13.30 Uhr Offener Spielnachmittag, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Dienstag)
<b>08.04.2015</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Michaelsheim
<b>13.04.2015</b> AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrum St. Victor, Gebühr: 3,00 €
<b>13.04.2015</b> Sozialverband Deutschland OV Herringen	15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, „Alter Bauhof - Kleiner Saal -“ (weiterhin jeden Montag)
<b>16.04.2015</b> AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3 €
<b>25.04.2015</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Klöncafé, Cafeteria (weiterhin jeden letzten Sa. i.M.)
<b>25.04.2015</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria
<b>26.04.2015</b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Guido Goodrigde
<b>27.04.2015</b> Seniorentreff Herringen	14.30 Uhr, Seniorentreffen mit Grillen – kleines Kaffeeangebot vorab, anschl. Grillen (17 Uhr), Kartenangebot f. d. Grillen bei: Frau Himmeröder (02381/176735), den Seniorenfrühstücken oder während der Mittwochsprechstunde der Bezirksbücherei Herringen von 9.30 – 12.00 Uhr
<b>29.04.2015</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Modenschau und Einkaufsmöglichkeit mit der Fa. Modemobil, Cafeteria
<b>04.05.2015</b> AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €
<b>06.05.2015</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15 Uhr, Berichte, Bingo und Kartenspiele – Männer bedienen Frauen zum Muttertag, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1



<b>07.05.2015</b> SV Deutschland OV Herringen	15.00 Uhr, Muttertagsfeier, „Alter Bauhof“
<b>10.05.2015</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Maiandacht zum Muttertag in der Hauskapelle, anschließend Kaffeetrinken
<b>13.05.2015</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15 Uhr, Seniorennachmittag, Mailiedersingen mit Herrn Krüper
<b>17.05.2015</b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Singekreis des Sauerländischen Gebirgsvereins
<b>21.05.2015</b> AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
<b>27.05.2015</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria
<b>31.05.2015</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	8.30 Uhr Abfahrt zur Kirchsicht nach Ibbenbüren
<b>01.06.2015</b> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrum St. Victor, Gebühr: 3,00 €
<b>03.06.2015</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15.00 Uhr, Berichte, Bingo und Kartenspiele, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1
<b>04.06.2015</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	Feldgottesdienst auf der Halde (Fronleichnam)
<b>10.06.2015</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz, Michaelsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag mit dem Gitarrenkreis Hl. Kreuz / Erdbeerkuchen
<b>13.06.2015</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15.00 Uhr, Grillfete, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich
<b>18.06.2015</b> AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
<b>21.06.2015</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Sommerfest im Sinnespark
<b>26.06.2015</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria

## Hamm-Westen

**08.04.2015**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Dt. Spuren in St. Petersburg , Referent: Pf. E. Born

**08.04.2015**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Seniorenkreis St. Paulus

15.00 Uhr, Treffen am Abbé-Stock-Haus, Abfahrt zum Spaziergang  
im Geithewald, anschl. Besichtigung Antoniuskirche

**09.04.2015**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller,  
Kontakt: Hilde Willebrandt. Tel.: 02381/8766081

**12.04.2015**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café-Jupp, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 9 a

**13.04.2015**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Josefshaus, Josefstr. 9 a

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt

**13.04.2015**

KAB St. Bonifatius  
Lange Str. 193

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

**14.04.2015**

Stadt Hamm / Altenhilfe

13.30 – 15.30 Uhr, Senioren-Internet-Café, Anne-Frank-Schule  
(weiterh. wöchentlich di. vom 21.4.- 19.5./2.6.- 23.6.)

**17.04.2015**

VdK - OV Westen

17 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
Kontakt: R. Quednau, Tel.: 02381/3054745  
(weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)

**19.04.2015**

Freundeskreis Pro Apostel-  
zentrum e.V., Dortmunder Str. 63

15 Uhr, Apostel-Café  
(weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)

**22.04.2015**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Die Schlacht um Pelkum, Referent: Ulrich Weber

**22.04.2015**

VdK - OV Westen

15.00 Uhr, Frühlingsrefften, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40,  
Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/3054745

**23.04.2015**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

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

**04.05.2015**

Kirchengemeinde St. Laurentius

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt

**09.05.2015**

VdK - OV Westen

7.00 Uhr, Tagesfahrt zum Spargelessen nach Ahaus/ Winterswijk,  
Abfahrt: Westenschützenhof, Infos: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

**13.05.2015**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Sicherheit für Senioren – Trickbetrüger, Referent: Werner Kranz

**13.05.2015**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller,  
Kontakt: Hilde Willebrandt. Tel.: 02381/8766081

**22.05.2015**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, ev. Gemeindehaus Thomaskirche,  
Lohuserholzstr. 18, Gebühr: 3,00 €

**27.05.2015**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, AKTIV ALT WERDEN – Kommunikation lernen mit  
Gesellschaftsspielen, Leitung: D. Hempert /G. Trappe

**03.06.2015**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Seniorenkreis St. Paulus

17 Uhr, Einladung zum Grillnachmittag, Abbé-Stock-Haus

**08.06.2015**

Kirchengemeinde St. Laurentius

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“

**10.06.2015**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Flussschiffahrt von St. Petersburg nach Moskau  
Referentin: Anneliese Beeck

**10.06.2015**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller,  
Kontakt: Hilde Willebrandt, Tel.: 02381/8766081

**20. –28.06.2015**

VdK - OV Westen

6.30 Uhr 9-Tagefahrt nach Frammersbach, Abfahrt: Westenschützen-  
hof, Infos: L. Baar, Tel.: 02385/4295155

**24.06.2015**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Gemeinsamer Seniorennachmittag im Gemeindehaus  
Friedenskirche, Leitung: Team Renate Kranz

**25.06.2015**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

9 Uhr, Offenes Frühstück, Altenwohn-/ Pflegeheim St. Vinzenz-  
Vorsterhausen (Cafeteria), Im Josefwinkel 2, Gebühr: 3 € (Verlegung)

## **Hamm-Norden**

**01.04.2015**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu,  
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3708644 (weiterhin: 15.04.)

**01.04.2015**

ZwAR-Holzgruppe  
Werkraum der Karlschule  
Westberger Weg

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



**07.04.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**08.04.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin: 22.04., 29.04.)

**08.04.2015**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag

**08.04.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

**09.04.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**09.04.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“  
- Junge Senioren -

11 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: J. Schrader, Tel.: 6 55 38 (weiterhin jeden 2. Do. i.M.)

**10.04.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

**13.04.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

**14.04.2015**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Frühlingsfest, Pfarrheim Herz-Jesu

**20.04.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin jeweils montags vom 27.04 – 18.05/ 01.06. – 22.06.)

**22.04.2015**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Lieder zum Frühling

**23.04.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733

**27.04.2015**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International

**01.05.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

**06.05.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**11.05.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterer Termin: 18.05.)

**12.05.2015**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Info/Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu

**12.05.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

AWO: Tag der Pflege – Aktionstag der AWO zur stationären Altenpflege, Programm nach aktueller Ankündigung

**13.05.2015**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Lieder zum Frühling

**13.05.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, ev. Gemeindehaus M. Berthold, Leitung: Ingrid Becker

**13.05.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

**20.05.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, ev. Gemeindehaus M. Berthold, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44

**21.05.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**27.05.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, ev. Gemeindehaus M. Berthold, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44

**27.05.2015**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Seniorennachmittag

**28.05.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33

**03.06.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin 14tägig und im Wechsel mit dem Ev. Gemeindehaus M. Berthold)

**03.06.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterer Termin: 15.06.)

**09.06.2015**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Grillen, Pfarrzentrum Herz-Jesu

**10.06.2015**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Ausflug zum Rosarium Dortmund  
Näheres wird noch bekannt gegeben

**11.06.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**13. -21.06.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

AWO Pflege und Gesundheitswoche  
(Weitere Termine nach aktueller Ankündigung)

**13.06.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Sommerfest – Spiel, Spaß, Kulinarisches und viel Musik,  
Aula und Schulhof der Karlschule, Westberger Weg

**17.06.2015**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

**24.06.2015**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15 Uhr, Planwagenfahrt (Uhrzeit wird noch bekannt gegeben)

**25.06.2015**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis,  
Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733

## **Hamm-Bockum-Hövel**

**01.04.2015**

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)

**01.04.2015**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

**01.04.2015**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele),  
Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734 (weiterhin jeweils mittwochs)

**01.04.2015**

LUDGERIstift An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Herzlich willkommen zum Kaffeeklatsch mit Kaffee satt,  
Cafeteria (weiterhin mittwochs)

**02.04.2015**

LUDGERI-Forum e. V. /  
Altenhilfe

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



**02.04.2015**

LUDGERIstift Hövel  
Ermelinghofstr. 18

16.00 Uhr, Dia-Vortrag von Hr. J. Lensing zum Thema:  
Wegkreuze und Bildstöcke in Bockum-Hövel, Treffpunkt

**07.04.2015**

LUDGERIstift Hövel/  
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz  
erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 48424848  
(weitere Termine: 11.04., 16.04., 21.04, 25.04. und 30.04.)

**08.04.2015**

VdK OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Kaffeetrinken mit Bingo, Haus der Begegnung

**10.04.2015**

Begegnungsstätte Haus der  
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

9.30 Uhr, Kreativgruppe (weiterhin 14tägig freitags)  
Kontakt: Karin Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17-6734

**10.04.2015**

Begegnungsstätte Haus der  
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

10.00 – 11.30 Uhr, Kostenlose Laptop-/ Internetsprechstunde der  
Altenhilfe, Kontakt: K. Berheide (weiterhin freitags)

**10.04.2015**

LUDGERIstift An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

15.30 Uhr, Rhythmus mit Trommeln, Musikrunde mit Instrumenten  
(Weitere Termine: 08.05 und 05.06.)

**13.04.2015**

Begegnungsstätte Haus der  
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

10.00 Uhr, Literatur um 10 (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)  
Kontakt: Karin Berheide, Tel.: 17-6734

**13.04.2015**

LUDGERIstift Bockum

15.30 Uhr, Offenes Singen mit Hr. Cier

**13.04.2015**

Gesprächskreis „Pflegerische An-  
gehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19 Uhr, Mangelernährung im Alter, Referentin: A. Seepe,  
Diätassistentin und Diabetesberaterin, Haus der Begegnung

**15.04.2015**

LUDGERIstift Hövel  
Ermelinghofstr. 18

18.00 Uhr, Infoveranstaltung: Medikamente richtig einnehmen,  
Referentin Fr. Schauff von Werder (Strauß-Apotheke)

**16.04.2015**

Kirchengemeinden St.  
Stephanus / Christus-König /  
Altenhilfe

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

**22.04.2015**

LUDGERIstift Bockum,  
Südgeist 1 a

19.00 Uhr, Gesprächskreis Demenz – Alltag mit Demenz,  
Infos und Anmeldung unter Tel.: 484248 (Fr. Schatz)

**27.04.2015**

LUDGERIstift An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

15.30 Uhr, Orientalische Märchen, von Geistern in der Lampe und  
wandlungsfähigen Kalifen, Cafeteria

**30.04.2015**

LUDGERIstift Bockum

15.00 Uhr, Münsterländer Tanzkreis im Wintergarten

**30.04.2015**

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

15.00 Uhr, Tanz in den Mai mit dem Tanzkreis der Auferstehungs-  
kirche unter Leitung von Margit Schmidt, Cafeteria

**30.04.2015**

LUDGERIstift Hövel  
Ermelinghofstr. 18

15.00 Uhr, Tanz in den Mai mit dem Tanzkreis unter der Leitung von  
Ingrid Becker, Treffpunkt

**03.05.2015**

LUDGERIstift Hövel

15.00 Uhr, Bläserensemble Heilig Geist im Treffpunkt

**05.05.2015**

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: 09.05., 14.05., 19.05., 23.05. und 28.05.)

**06.05.2015**

LUDGERIstift An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

18.00 Uhr, Infoveranstaltung: Vorsorgevollmacht und Betreuungs  
recht, Referent: Hr. Pfeffer

**07.05.2015**

LUDGERI-Forum e. V. /  
Altenhilfe

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

**11.05.2015**

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19 Uhr, „Einsamkeit macht krank; Einsamkeit nimmt Epidemie-  
Charakter an“, Referent: Dr. med. S. Reinecke, Haus der Begegnung

**12.05.2015**

LUDGERIstift Bockum

16 Uhr, Bingo, Cafeteria

**13.05.2015**

VdK OV Bockum-Hövel

15.00 Uhr, Muttertags-Kaffeetrinken mit Blumen-Bingo,  
Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

**18.05.2015**

LUDGERIstift An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Offene Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im LUDGERI-  
Stift, Cafeteria (weiterhin jeden 3. Montag)

**21.05.2015**

Kirchengemeinden St.  
Stephanus / Christus-König /  
Altenhilfe

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

**29.05.2015**

LUDGERIstift An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

15.30 Uhr, Beschwingt mit Musik und Hr. Cier

**02.06.2015**

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: 06.06., 11.06., 16.06., 20.06. und 25.06. )

**01.06.2015**

LUDGERIstift An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Musikalische Reise um die Welt mit dem Shantychor  
„Die Knurrhähne“, Cafeteria

**06.06.2015**

Sozialverband Deutschland  
OV Bockum-Hövel

8.15 Uhr, Tagesfahrt zum Steinhuder Meer,  
Auskunft bei Sasse, Tel.: 02381/76904

**08.06.2015**

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde  
Bockum-Hövel

19.00 Uhr, Was bleibt von der Person, wenn die Demenz kommt?  
Referentin: Eva Maria Anslinger,  
Haus der Begegnung

**10.06.2015**

VdK OV Bockum-Hövel

15.00 Uhr, Info und Kaffeetrinken, Haus der Begegnung,  
Friedrich-Ebert-Str.

**17.06.2015**

LUDGERIstift Bockum,  
Südgeist 1 a

18.00 Uhr, Infoveranstaltung: Wie komme ich zum passenden  
Pflegerhilfsmittel?, Referent: Hr. Baehr (Brand Vital)

**18.06.2015**

Kirchengemeinden St.  
Stephanus / Christus-König /  
Altenhilfe

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

**25.06.2015**

LUDGERIstift Hövel

15.30 Uhr, Bunter Nachmittag mit Musik und Hr. Cier

**26.06.2015**

LUDGERIstift Bockum,  
Südgeist 1 a

15 Uhr, Sommerfest – Urlaubstraum, eine Reise in den Süden

## Hamm-Heessen

**01.04.2015**

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Natur pur und der Sommer  
der Störche (Anmeldung erbeten bei C. Kramer, Tel. 60864 oder  
M. Trockel, Tel. 481992)

**01.04.2015**

ZwAR-Holzgruppe, Werkraum  
der Karlschule, Westberger Weg

15 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das  
Arbeiten mit Holz interessieren (weiterhin mittwochs)

**02.04.2015**

Seniorenheim St. Stephanus

ab 15.30 Uhr, Kreuzwegandacht

**04.04.2015**

Seniorenheim St. Stephanus

16.00 Uhr, Osterfeuer

**05.04.2015**

Seniorenheim St. Stephanus,  
Sundern 14

ab 14 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld  
(weiterhin 14tägig)

**07.04.2015**

Seniorenheim St. Stephanus

ab 14.30 Uhr, Frühlingsfest WB 2



<b>08.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>09.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musikalisch-literarischer Nachmittag mit G. John
<b>13.04.2015</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>13.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	ab 14.30 Uhr, Frühlingsfest WB 3
<b>13.04.2015</b> Senioren- und Demenz-Tagesbetreuung, Hülseistr. 37	18.00 Uhr, Treffen für Angehörige von Personen mit Demenz - TrAPeDz
<b>14.04.2015</b> ZwAR-Basisgruppe 2	15.00 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Di. i.M.)
<b>15.04.2015</b> Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>15.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	ab 14.30 Uhr, Frühlingsfest WB 4
<b>16.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preisling
<b>18.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen
<b>20.04.2015</b> Junge Senioren St. Josef	8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
<b>20.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Kartoffelschälaktion mit anschl. Reibeplätzchenessen
<b>21.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	ab 14.30 Uhr, Frühlingsfest WB 5
<b>23.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	ab 14.30 Uhr, Frühlingsfest WB 6/7
<b>24.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 – 13.00 Uhr, Schuhverkauf Trittfest im Wintergarten
<b>25.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee

<b>27.04.2015</b> SV Deutschland OV Heessen	15.00 Uhr Frauengruppe, Gaststätte am Kapfenbusch
<b>28.04.2015</b> Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)
<b>28.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek
<b>05.05.2015</b> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
<b>06.05.2015</b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Heute werden wir Sie musikalisch unterhalten (Anmeldung erbeten bei C. Kramer, Tel. 60864 oder M. Trockel, Tel. 481992)
<b>06.05.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerdienst Heessen
<b>11.05.2015</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>11.04.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Grillnachmittag
<b>11.05.2015</b> Senioren- und Demenz- Tagesbetreuung, Hülseistr. 37	18 Uhr, Schlaue Stunde –Thema: Patientenverfügung/ Testament, Anmeldung: E. Bieker, Tel.: 02381/36497
<b>12.05.2015</b> VdK - OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad
<b>13.05.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>16.05.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen
<b>20.05.2015</b> Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>21.05.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising
<b>23.05.2015</b> SV Deutschland OV Heessen	Tagesfahrt nach Brilon mit SoVD-Hausführung u. Schifffahrt auf dem Möhnesee, Infos: Preuk, Tel. 02381/64906
<b>23.05.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee

<b>26.05.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek
<b>28.05.2015</b> VdK - OV Heessen	Tagesfahrt
<b>28.05.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Basteln mit Pfadfindern
<b>02.06.2015</b> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
<b>03.06.2015</b> ARG St. Marien	Ausflug! Näheres erfahren Sie aus der Presse
<b>04.06.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	Ca. 11.00 Uhr, Fronleichnamsprozession mit Station und Gebet im Eingangsbereich
<b>06.06.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen
<b>08.06.2015</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>08.06.2015</b> Senioren- und Demenz-Tages- betreuung, Hülseistr. 37	18 Uhr, Schlaue Stunde –Thema: Bewegungskonzept Kinaesthetics, Anmeldung: E. Bieker, Tel.: 02381/36497
<b>09.06.2015</b> VdK - OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad
<b>09.06.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musikalisch-literarischer Nachmittag mit G. John
<b>10.06.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>11.06.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising
<b>12.06.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Sommerfest, ökumenische Andacht, Frühschoppen, 14 Uhr, Bunter Nachmittag
<b>13.06.2015</b> Seniorenheim St. Stephanus	14.00 Uhr, Sommerfest
<b>17.06.2015</b> Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6

**22.06.2015**

SV Deutschland OV Heessen

15.00 Uhr Frauengruppe, Gaststätte am Kappenbusch

**23.06.2015**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek

**24.06.2015**

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Konzert der Musikschule Hamm

**25.06.2015**

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Basteln mit den Pfadfindern

**27.06.2015**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee

**30.06.2015**

Junge Senioren St. Josef

Sommerfest

**30.06.2015**

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien







— Evangelisches Perthes Werk e.V. —

— Kompetenz in Sachen Pflege —



### Ev. Altenhilfezentrum St. Victor

An den Kirchen 2  
59077 Hamm-Herringen  
Tel. (02381) 30311-0  
Fax (02381) 30311-118  
st-victor.hamm@pertheswerk.de

### Perthes-Haus

Ludwig-Teleky-Straße 8  
59071 Hamm  
Tel. (02381) 98012-0  
Fax (02381) 98012-233  
pertheshaus.hamm@pertheswerk.de

In der angenehmen und großzügigen Atmosphäre unserer Häuser fühlen sich die Mitbewohnerinnen und Mitbewohner wohl. Wir bieten individuelles Wohnen sowie professionelle Pflege und Betreuung.

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



## SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH

### IHRE VORTEILE:

- 24-Std.-Betreuung durch unser liebevolles Personal bei Ihnen zu Hause in gewohnter Umgebung
- Ambulante Pflege
- Hauswirtschaftliche und medizinische Versorgung
- Individuelle Rundumpakete

### KOSTENLOSE BERATUNG:

Werler Straße 333 | 59069 Hamm | Telefon: 0 23 81 / 877 30 20 | E-Mail: info@silesia-pflege.de

[www.silesia-pflege-betreuung.de](http://www.silesia-pflege-betreuung.de)



von links nach rechts: hinten: Klaudia Machnik, Andreas Kaminski; vorne: Sarah Pasternak, Nicole Thomas, Patricia Fiedler, Dagmar Griebenow, Beata Sarabura



von links nach rechts: hinten: Dagmar Griebenow, Klaudia Machnik, Nicole Thomas, Andreas Kaminski, Patricia Fiedler; vorne: Sarah Pasternak, Beata Sarabura

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



**Hamms gute Geister:**

## 60plus Abo:

Bus&Bahn für alle ab 60

Mobilität zum kleinen Preis –  
jetzt auch mit Partnerkarte



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

