

Neuer Seniorenbeirat  
seit einem Jahr im Amt  
Seite 6/7

MAYDAY Rhyern e.V. –  
Wir helfen helfen  
Seite 12

Das Gesundheitsamt  
informiert: Arzneimittel  
aus dem Internet – vor  
illegalen Produkten  
schützen!  
Seite 14

Nachbarschaftshilfe  
& Beratung: Mehr  
Angebote für  
SeniorInnen in Hamms  
Südlicher Innenstadt  
Seite 22/23



## Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 02/2016

# Angst vorm Renovieren?!



*Lust auf Farbe*

**MALERWERKSTATT  
FRANK HAINSCH**

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

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?

## Ortsnah, heimatverbunden und immer in Ihrer Nähe.



Wir laden Sie ein, ein unverbindliches Beratungsgespräch mit unserem Geschäftsführer Herrn Willi Conrad zu führen unter 02381 | 4981884.

daheim+miteinander GmbH | Schleppweg 59 | 59063 Hamm | [info@da-mit.de](mailto:info@da-mit.de) | [www.da-mit.de](http://www.da-mit.de)

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Frühling lässt sein blaues Band, wieder Flattern durch die Lüfte“: so beginnt eines der wohl bekanntesten Frühlingsgedichte, das Sie sicherlich alle schon in Ihrer Kindheit auswendig gelernt haben. Das Gedicht mit dem eigentlichen Titel „Er ist's“ stammt von dem deutschen Lyriker Eduard Friedrich Mörike aus dem Jahre 1829. Und genau dieses Gedicht kommt dem Betrachter buchstäblich beim Anblick des wunderschönen Titelbildes dieser Ausgabe in den Sinn, wenn der Fotograf das lange blaue Band der Gartenstiefmütterchen durch die Ringanlagen auf den schemenhaft erkennbaren Musikpavillon zulaufen lässt.

Die Ringanlagen sind heute der „grüne Gürtel“ um

Hamms Innenstadt. Die Anfänge liegen im Jahre 1913 und sind den weitblickenden Planungen des Stadtbaurats Otto Krafft zu verdanken. Damals bedrohten Hochwasser der Flüsse Lippe und vor allem Ahse die Innenstadt. Der Endlauf der Ahse wurde verlegt und damit die Ringanlagen als Grüngürtel um die Kernstadt angelegt.

Herausragender Abschnitt ist der Ostring, Hamms einziges Gartendenkmal. Herzstück der Restaurierung ist der ovale, historische Musikpavillon, mit einer auf acht Betonsäulen ruhenden markanten kupfernen Haube, die als Prunkstück anhand hundert Jahre alter Fotos detailgetreu nachgebaut wurde, da keine Baupläne mehr existierten. Prägende Elemente sind

zudem der Bärenbrunnen als eine der ältesten vollständig erhaltenen Brunnenanlagen in Hamm und das Tiefparterre mit den begleitenden Doppelalleen und den dazwischen liegenden Rasenflächen.

Lassen Sie, liebe Leserinnen und Leser, den gerade beginnenden Frühling auf sich wirken und verbinden Sie dieses Gefühl mit einem Spaziergang durch die Ringanlagen. Es lohnt sich!

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  
Gribsch & Rochol Druck,  
Hamm

Auflage: 5.500  
Im März 2016  
Ausgabe 2/2016

### Redaktionsmitglieder:

Ursula Halbe, Jürgen Halbe,  
Annette Isenberg -  
Pfüzenreuter

### Titelbild:

Torsten Hübner

### Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.  
N. Pake,  
Tel.: 0 23 81 / 37 77 22  
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

# Inhalt



Zuhause sicher	5
Neuer Seniorenbeirat seit einem Jahr im Amt	6/7
Schmerz hat viele Gesichter Projekttag im Caritas Altenheim St. Josef Herringen	8
Sturzvermeidung: Neue Kurse beim Walking Club Hamm	9
Der TuS Germania Lohausenholz-Daberg stellt sich vor	10
Ferientspaß für Ältere	11
MAYDAY Rhynern e.V. – Wir helfen helfen	12
Kumpel Anton, St. Barbara und die Beatles	13
Das Gesundheitsamt informiert: Arzneimittel aus dem Internet – vor illegalen Produkten schützen!	14
Stadtteilkonferenz Demenz in Heessen am 12. April 2016	15
Von Verona nach Bayern	16/17
Rot ist unser Konzept: Der Malteser Tagestreff für Früh – Demenziell Erkrankte	18
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	20
Nachbarschaftshilfe & Beratung: Mehr Angebote für SeniorInnen in Hamms Südlicher Innenstadt	22/23
Zuhör-Omi	24/25
In eigener Sache...	25
Eine neue Einrichtung bereichert Heessen!	26
„Hamm erleben“ offiziell gestartet	29
Muttertag	31
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 32



# Zuhause sicher



Das Zuhause ist unser wichtigster Ort. Hier leben wir, hier fühlen wir uns geborgen. Menschen, die wir mögen, lassen wir diesen privaten Ort betreten, vielen anderen jedoch verweigern wir nicht ohne guten Grund den Zugang zu unserem persönlichen Lebensbereich. Mein Heim – meine Burg.

Aber was ist, wenn Diebe, Betrüger oder andere Gauner mit krimineller Energie unseren mühsam aufgebauten Schutzwall zu durchbrechen suchen? Wenn sie es darauf abgesehen haben, gewaltsam und rücksichtslos in unser Heim – Wohnung oder Haus – einzudringen?

Wie fühlen wir uns? Haben wir überhaupt schon einmal darüber nachgedacht, dass auch unser eigenes Zuhause das Ziel krimineller Aktivitäten werden könnte? Denken wir, uns wird schon nichts passieren? Sind immer nur die anderen in Gefahr? Die Wohlhabenden? Die Leichtsinrigen? Gewalt kann jeden treffen - auch uns.

Sicherlich können wir eine Menge tun, um unerwünschten „Besuch“ fern zu halten. Beispielsweise verschließen wir Fenster und Türen, bevor wir das Haus verlassen. Das sollten wir allerdings nicht

nur dann so handhaben, wenn wir für längere Zeit außer Haus sind. Auch bei nur kurzer Abwesenheit ist es empfehlenswert, unseren Wohnbereich vor unbefugtem Zutritt zu sichern. Der Ausspruch „Gelegenheit macht Diebe“ könnte sonst schnell zutreffend werden.

Eine perfekte Situation für den Einbrecher ergibt sich auch dann, wenn wir „Einstiegshilfen“ in Sichtweite bringen. Die Mülltonne oder die Leiter schon „bereitgestellt“, könnte auf den Gelegenheitssuchenden geradezu verlockend wirken. Mit Schwung auf die Tonne, ein Bein über den Fenstersims – das Kippfenster macht schließlich auch kein Problem – und schon sind Schränke und Schubladen durchsucht.

Es dauert nicht mehr lange, und die schöne Urlaubszeit rückt wieder in den Mittelpunkt unseres Lebens. Wir genießen diese Zeit, sind aber Tage oder Wochen von zu Hause fort. Bitten wir doch vertrauenswürdige Nachbarn oder Angehörige, täglich den Briefkasten zu leeren, die Rollläden rauf- und runter zu lassen und ab und zu das Licht eingeschaltet zu lassen. Vielleicht lässt sich das Licht sogar über eine Zeitschaltuhr regeln. Ganz bestimmt ist die

Sicherheit diese Mühen wert.

Es gibt noch mehr Möglichkeiten, präventiv zu agieren. Fachberater der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle und Seniorensicherheitspartner geben gute Hinweise, halten Fachvorträge und bieten Unterstützung, auch vor Ort, an. Broschüren und das Internet bieten weiterhin wertvolle Informationen.

Das Netzwerk „Zuhause sicher“ (eine Initiative Ihrer Polizei) ist ein Verbund von Fachfirmen und Fachberatern der Polizei, der uns bei der Sicherung unseres Hauses / unserer Wohnung mit Rat und Tat zur Seite steht.

Bei Maßnahmen zum Schutz gegen Wohnungseinbruch in Verbindung mit barriere-reduzierenden Maßnahmen oder energetischer Sanierung können auch staatliche Fördermittel beantragt und in Anspruch genommen werden. Seien wir vorbereitet.

■ Bruni Deinert,  
Sicherheitspartnerin der  
Kriminalprävention  
Klaus Pichler,  
Kriminalhauptkommissar,  
PP Hamm,  
Kriminalprävention

■ Quelle: Zuhause sicher  
und Polizei Hamm

## Neuer Seniorenbeirat seit einem Jahr im Amt



Es war kein ganz leichter Start für den neuen Seniorenbeirat, der sich vor gut einem Jahr mit etwas verspätetem Anlauf konstituierte. Da sich nicht genügend Kandidatinnen und Kandidaten für eine Wahl zum Seniorenbeirat gefunden hatten, berief der Rat der Stadt Hamm alle Interessenten, die termingerecht und vollständig ihre Wahlunterlagen eingereicht hatten, ohne Wahlen zu Mitgliedern des neuen Seniorenbeirates.

Sicherlich keine einfache Aufgabe, der sich die Mitglieder des Seniorenbeirates damit stellen, denn schließlich wurde die Amtszeit des neuen Seniorenbeira-

tes auf zunächst zwei Jahre begrenzt. In dieser Zeit soll ein tragfähiges Konzept zu den Aufgaben und zur zukünftigen Zusammensetzung des Seniorenbeirates entwickelt werden.

Mit Franzis Schwarz als neue Vorsitzende und ihren beiden Stellvertretern Joachim Fiedler und Karl-Heinz Lang fand sich ein Vorstandsteam zusammen, das von Beginn an vertrauensvoll und konstruktiv zusammenarbeitet. Das Vorstandsteam ist sehr darum bemüht, die Themen, die ältere Menschen in unserer Stadt bewegen, aufzugreifen und in die Seniorenbeiratssitzungen einzubringen. Dazu werden alle Themenbereiche

schon in der Vorbereitung immer gemeinsam im Vorstandsteam abgestimmt.

Ein wichtiger Punkt in jeder Sitzung ist die Berichterstattung der einzelnen Vertreter des Seniorenbeirates aus den Stadtbezirken, damit immer alle Mitglieder über die Aktivitäten und besonderen Belange älterer Menschen aus den einzelnen Bezirken informiert sind. Daran anschließend folgen Informationen aus den verschiedenen Arbeitsgruppen des Seniorenbeirates. In diesen Arbeitsgruppen, die regelmäßig tagen, werden wichtige Themen aus den Bereichen Wohnumfeld und Verkehr, Pflege, Gesundheit

Das Vorstandsteam des neuen Seniorenbeirates:  
Karl-Heinz Lang, Franzis Schwarz und Joachim Fiedler





und Prävention, Wohnen und Integration vordiskutiert und als Ergebnis in die Sitzungen des gesamten Beirates eingebracht. Durch Kooperationen z.B. mit der Hochschule Hamm-Lippstadt werden darüber hinaus Themen in den Blick genommen, die alle älter werdenden Menschen gleichermaßen betreffen, z.B. beim Thema Umwelt.

Eine weitere Möglichkeit der Bürgernähe nehmen die Mitglieder des Beirates durch ihre Teilnahme an den Offenen Seniorenfrühstücken in den jeweiligen Stadtbezirken wahr. Hierbei bietet sich den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre Anliegen sozusagen „auf kurzem Dienstweg“ vorzutragen. Davon wird in allen Stadtbezirken reichlich Gebrauch gemacht. Auch nehmen die Mitglieder des Seniorenbeirates in ihren



Stadtbezirken an den Sitzungen der Bezirksvertretungen teil. Zwar haben sie hier kein Stimmrecht, sie können aber die an sie herangetragenen Wünsche und Vorschläge einbringen.

Regelmäßig vertreten ist der Seniorenbeirat bei den Tagungen der Landes-Senioren-Vertretung NRW. Fast alle Seniorenbeiräte in NRW gehören dieser Dachorganisation an, in der überregional relevante Themen der Seniorenarbeit und Seniorenpolitik behandelt werden. Umso erfreulicher ist es, dass 2017 die Zusammenkunft der Landes-Senioren-Vertretung NRW Ende April

im Maxipark stattfinden wird! Mehr als 200 Delegierte aus allen Teilen des Landes Nordrhein-Westfalen werden dazu erwartet.

Auch wenn der Start nicht einfach war, so hat sich der neue Seniorenbeirat als sehr aktives und aufgeschlossenes Gremium etabliert, das die Themen, die ältere Menschen in unserer Stadt bewegen, fest in den Blick nehmen möchte!

■ Franzis Schwarz  
Vorsitzende  
des Seniorenbeirates

■ Bild Mitte:  
© Rido – Fotolia.com



## 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



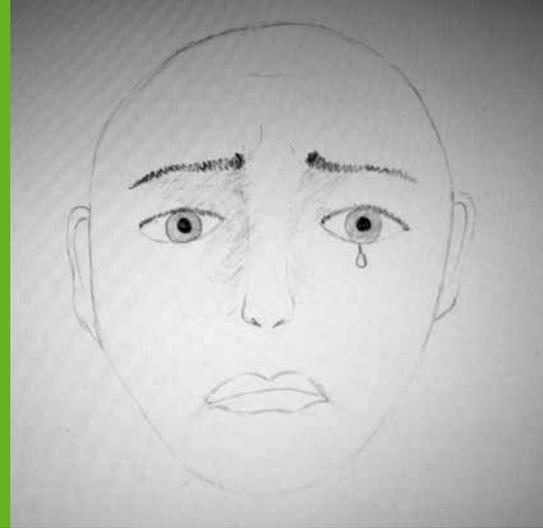
Wohnberatung:  
**Frau Lassonczyk**  
 Tel.: 0 23 81 / 17 - 8102

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



# Schmerz hat viele Gesichter

Projektstage im Caritas Altenheim St. Josef Herringen



Moderne und immer neue Therapien suggerieren uns, dass kein Mensch Schmerzen haben muss. Die Werbung trägt den Rest zu dieser vermeintlichen Wahrheit bei.

Egal in welcher Lebenslage, egal in welchem Alter: Schmerzen sind in unserer Gesellschaft tabu, schränken uns zu sehr ein, lassen uns nicht leistungsfähig erscheinen, sollen und dürfen nicht sein.

Natürlich ist das ein Thema, welches im Alter besonders groß geschrieben wird, über chronische Schmerzen, akute Schmerzen bis hin zum Sterben.

Wir möchten in unserem Haus einen besonderen Blick auf dieses Thema werfen. Wir möchten Ihnen zeigen,

wie viele Facetten das Thema haben kann.

Im Caritas Altenheim St. Josef gestalten wir dazu vom 8. – 22. April zwei Wochen lang Projektstage, die dieses Thema von unterschiedlichen Seiten beleuchten.

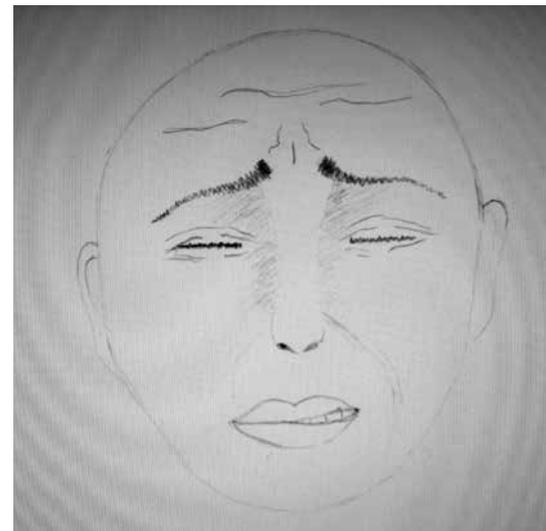
Jede Veranstaltung wird auf unterschiedliche Gesichter des Schmerzes eingehen und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, damit umzugehen, den Schmerz zu mindern, vielleicht sogar auszuschalten und anzunehmen als einen Wegbegleiter.

Wir werden auf physische Schmerzen und Therapien genauso eingehen, wie auf psychische Schmerzen. Auch der soziale und spirituelle Schmerz wird näher betrachtet.

In verschiedenen Veranstaltungen haben sie die Möglichkeit, sich unter anderem über alternative Methoden, die gute alte Hausapotheke, zu informieren. Des Weiteren werden Ihnen medikamentöse Schmerztherapien vorgestellt, ob frei verkäuflich oder rezeptpflichtig, die in vielen Phasen des Lebens greifen. Unsere Palliativärztin wird hier ganz speziell auf die letzte Phase des Lebens eingehen.

Aber auch Schmerzerfassung und Behandlung bei demen-ten Menschen wird nicht ausgeklammert. Hier begrüßen wir einen bekannten Referenten, der seit vielen Jahren unser Haus kennt und immer wieder gern Vorträge in unserem Hause hält.

Die Termine der Veranstal-



tungen, Uhrzeiten und Referenten entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender.

Wir freuen uns, Sie bei den unterschiedlichen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und erwarten einen interessierten und regen Austausch.

■ Bettina Volmerg  
Sozialdienst

## Sturzvermeidung: Neue Kurse beim Walking Club Hamm



Es wird geschätzt, dass etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr hinfällt. Je älter man wird, umso größer wird auch das Sturzrisiko.

In der Regel verschlimmern sich mit zunehmendem Alter leider auch die Folgen eines Sturzes. Junge Menschen tragen oft nur einen „blauen Fleck“ oder eine leichte Prellung davon, ein erheblicher Teil der Älteren verletzt sich jedoch ernsthaft.

Mehr als die Hälfte der Menschen ist nach dem Bruch in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt: 20% werden sogar in einem Heim pflegebedürftig. Während vor einem Bruch drei Viertel der

untersuchten älteren Menschen noch selbstständig und ohne Hilfsmittel gehen konnten, waren es nach dem Bruch lediglich noch 15%.

Wer einmal gestürzt ist, hat oft Angst, wieder hinzufallen. Die Folge: man wird unsicher, zieht sich zurück, bewegt sich noch weniger. Das Selbstvertrauen sinkt, man traut seinem Körper immer weniger zu. Ein Teufelskreis kommt in Gang, der kaum noch zu stoppen ist. Das Positive ist aber: Stürze können vermieden werden! In dem Kursprogramm „Standfest und Stabil“ des Walking Club Hamm lernen die Teilnehmer, wie sie Stürze vermeiden können. Der Kurs

geht über 12 Einheiten á 60 Minuten. Die Teilnahme kostet 85 €. Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst.

Der Kurs findet donnerstags um 16.30 Uhr statt und beginnt am 7. April 2016. Kursort ist die Sporthalle des St. Franziskus-Kollegs, Brüderstr. 52 (gegenüber Betten Reinhard).

Infos und Anmeldung bei:  
Harry Franke,  
Tel.: 02381-50976,  
Email: [harryfrankehamm@t-online.de](mailto:harryfrankehamm@t-online.de)

■ Bild: © Robert Kneschke/  
Fotolia.com



# Der TuS Germania Lohausenholz-Daberg stellt sich vor

Der TuS Germania Lohausenholz-Daberg hat sich in den letzten zwei Jahren erfolgreich „breiter aufgestellt“ und inzwischen eine attraktive Breitensportabteilung aufgebaut. Außer dem Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, diversen Lauftreffs, verschiedenen Tanzgruppen, Sportabzeichen- Abnahmen, Pilates etc. legt der Verein großen Wert auf den Ausbau der Angebote im Bereich „Seniorenport / Sport für Ältere“. So wird montags und freitags Damengymnastik für die Gruppe Ü55 angeboten.

Dienstagvormittags findet am Feidikforum allgemeine Seniorengymnastik statt, auch eine Badmintonstunde für Ältere steht inzwischen

auf dem Programm. Der Verein ist zudem seit einiger Zeit als Rehabilitations-sport - Anbieter lizenziert und führt inzwischen zehn Rehasport-Kurse durch. Im Gemeindehaus St. Vinzenz werden drei Kurse angeboten, zwei Angebote gibt es im Gemeindehaus der Thomaskirche, vier Wasserkurse finden im Schwimmbecken der Geistschule sowie ein weiterer Kurs in der Parkschule statt.

Da speziell diese Kurse sich weiter steigender Nachfrage erfreuen, ist der Verein sehr darum bemüht, auch in diesem Bereich weiter zu wachsen. Sollen Sie Interesse an einem unserer Angebote haben,



steht Ihnen Herr Dietmar Frank unter Telefon 01 62 909 73 21 gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung.

■ Dietmar Frank  
TuS Germania  
Lohausenholz – Daberg



# Ferienspaß für Ältere



StadtSportBund  
Hamm e.V.

Das vom StadtSportBund Hamm e.V. angebotene Projekt „Ferienspaß für Ältere“ wird auch in diesem Jahr in bewährter Form fortgesetzt. Vom 11. bis 16. Juli werden wieder vielfältige Aktivitäten rund um den Sport angeboten, um Gesundheit, Fitness und Lebensfreude zu steigern und den Teilnehmern

von Aerobic über Wassergymnastik bis hin zum Drachenboot-Fahren. Um auch Berufstätigen die Teilnahme an den Angeboten zu ermöglichen, finden alle Aktivitäten in der Zeit von 17.00 bis 19.00 Uhr statt.

Zum Auftakt steht am Montag (11.7.) in der Theodor-Heuss-Sporthalle eine Aerobic-Stunde auf dem Programm. Mit Spaß im Wasser geht es dann am Dienstag weiter. Freunde des nassen Elements sind um 17 Uhr zur Wassergymnastik im Südbad Berge herzlich eingeladen.

„Fit im Kopf und flott auf den Beinen“ lautet das Motto dann am Mittwoch in der Theodor-Heuss-Halle. Diese Gymnastikstunde widmet sich sowohl dem Gehirn als auch der Koordination und Ausdauer, denn nur gut trainiert bleibt beides bis ins hohe Alter leistungsfähig. Am Donnerstag geht es dann wieder auf das Wasser. Eine gemeinsame Drachenbootfahrt auf dem Kanal macht nicht nur viel Spaß, sondern stärkt auch die Muskulatur und fördert Ausdauer und Gleichgewicht. Treffpunkt ist hier der Kanu-Verein Hamm.

Unter dem Motto „10.000 Schritte“ steht dann am 15.7. eine Walking-Stunde auf

dem Programm. Beim sportlichen Gehen werden Muskeln, Sprunggelenke und Waden auf schonende Art und Weise trainiert. Start ist hier um 17.00 Uhr am Jahnstadion.

Die Abschlussveranstaltung am Samstag findet wieder im Südbad Berge statt. Schon ab 10.00 Uhr wird dann Aquajogging angeboten. Mit dem Gürtel durchs Wasser laufend werden die Muskeln zwar aufgrund des speziellen Widerstandes intensiv beansprucht, die Gelenke jedoch geschont. Auf diese Weise wird nicht nur die Ausdauer verbessert, sondern auch das Wohlbefinden gesteigert.

Alle Ferienspaß-Angebote finden unter Leitung von Hannelore Vanscheidt statt und richten sich sowohl an Einsteiger als auch an sportliche Aktive. Die Teilnahme am Ferienspaß ist kostenfrei.

Anmeldungen richten Sie bitte schriftlich oder telefonisch bis zum 4. Juli 2016 an den StadtSportBund Hamm e.V., Stadthausstraße 3, 59065 Hamm, Telefon: 1 51 55.

Hier bekommen Sie auch weitere Informationen zu den einzelnen Angeboten.



auch Einblicke in verschiedene Bewegungsformen zu geben.

Interessierte Personen der Generation 50 + haben dann die Möglichkeit, in Gemeinschaft und unter fachkundiger Anleitung kostenlos etwas für ihre körperliche und geistige Fitness zu tun. Die Angebote reichen auch in diesem Jahr

# MAYDAY Rhynern e.V. – Wir helfen helfen



*Wir helfen helfen*

Mayday Rhynern e.V. feierte im Januar 2016 den 2. Geburtstag. Mit Stolz können wir insbesondere auf das vergangene Jahr zurück blicken, denn im Mai 2015 wurden wir als eines der drei besten sozialen Projekte in der Stadt Hamm durch die Sparkasse Hamm ausgezeichnet.

Wer oder was ist MAYDAY Rhynern e.V.? Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der nicht nur in Rhynern, sondern im Stadtbezirk mit vielen ehrenamtlichen Helfern tätig ist. Wir kaufen mit Ihnen oder für Sie ein, fahren mit Ihnen zum Arzt, begleiten Sie zu Veranstaltungen, zum Friedhof oder zum Einkaufsbummel, wenn es die eigene Mobilität nicht mehr zulässt.

Wir besuchen Sie in Ihrem Zuhause und leisten Ihnen Gesellschaft, spielen Karten oder Gesellschaftsspiele oder hören Ihnen einfach nur zu. Manchmal ist ein gutes, intensives Gespräch entlastend und hilfreich.

Häufig erfahren wir im Rahmen unserer Besuchsdienste, wo der Schuh drückt. Beispielsweise muss ein Antrag – z.B. auf Schwerbehinderung – gestellt werden oder es ergeben sich viele Fragen rund um Pflegestufen, Versorgung demenzerkrank-

ter Angehöriger u.v.m.. Wir verfügen über ein großes Netzwerk aus Ehrenamtlichen, Ärzten, Unternehmen, Ansprechpartnern bei Behörden, Pflegediensten, Krankenhäusern, sozialen Einrichtungen, Vereinen und Kooperationspartnern, welches uns ermöglicht, schnell und gezielt Partner und Helfer ansprechen und organisieren zu können.

Was ist neu? Seit März 2016 halten wir im Jugendzentrum Rhynern, Unnaerstrasse 14a einen sogenannten „Dorftag“ ab. Wir wollen Ihnen begegnen, auf einen Kaffee, einen Schwatz..... Für Ihre Sorgen, Nöte, Ideen und Wünsche sind wir an diesem Tag ganz Ohr. Auf vielfachen Wunsch findet an diesem Tag auch die Handysprechstunde statt.

Als Partner im Netzwerk Demenz ist es uns ein besonderes Anliegen, für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen tätig zu werden. So sind wir in der Lage, bei der Suche nach einer passenden Betreuung oder bei der Entlastung des Angehörigen tatkräftig zu unterstützen.

Unser „Gesprächskreis für pflegende Angehörige“ und unser „Gesprächskreis für Menschen in Krisensituatio-

nen“ runden unser Angebot ab.

Wir tragen dem demografischen Wandel Rechnung und entwickeln unseren Stadtbezirk weiter. In Zusammenarbeit mit der Stadt Hamm, Jugendzentrum Rhynern, bieten wir PC-Kurse, Kunst- und Englischkurse für Senioren an. Literaturabende, unsere Workshops und Fachvorträge zu verschiedenen Themen sind ebenso Bestandteil unseres Angebotes.

Auch Sie können Teil unserer MAYDAY-Familie werden: Unterstützen Sie uns mit Ihrer Zeit und Kompetenz, sichern Sie den Menschen im Stadtbezirk ein Stück Lebensqualität. Werden Sie zum Stadtteil – Entwicklungshelfer!

Und wie finanziert sich das??? Wir finanzieren uns durch Spenden! Werden Sie Mitglied oder unterstützen Sie uns als Partner. Einen Teil unserer Partner finden Sie auf unserer Homepage unter:

[www.mayday-rhynern.de](http://www.mayday-rhynern.de)

Wir freuen uns auf Sie!

■ Conny Schmidt  
Mayday Rhynern e.V.

Tel.: 02385-4375928  
Mobil: 0171-5607861

# Kumpel Anton, St. Barbara und die Beatles



## LWL-Industriemuseum zeigt Ausstellung über Leitbilder im Revier nach 1945

Kumpel Anton, St. Barbara und die Beatles haben auf den ersten Blick wenig gemeinsam. Was die drei verbindet, zeigt eine neue Ausstellung im LWL-Industriemuseum Zeche Zollern:



sie alle waren Leitbilder im Ruhrgebiet zwischen Nachkriegszeit und Strukturkrise.

Vom 26. Februar bis 16. Oktober lässt der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) in seinem Dortmunder Museum eine heute weitgehend vergessene Kulturgeschichte des Reviers wieder lebendig werden - eine

Geschichte, die sich zwischen Traditionspflege und moderner Kunst, Bergarbeiterkultur und Pop bewegt.

Zu sehen sind über 200 Exponate, darunter Gemälde und Skulpturen von Laienkünstlern und Mitgliedern des „jungen westen“, Werke der Dortmunder Gruppe 61, Plakate der Ruhrfestspiele, alte Filmzeitschriften, historische Fotos, Schallplatten und Filme.

Die Schau zeigt nicht nur die Leuchttürme der Hochkultur wie beispielsweise die Ruhrfestspiele. Sie thematisiert auch die breite Kulturförderung in den Betrieben, die Bergarbeiter und Angestellte an die Hochkultur heranführte und ihre künstlerischen Potentiale förderte. Damit spricht die Ausstellung auch heute noch aktuelle Fragen nach kultureller Teilhabe, Bildung und Identität an.

Museumsleiterin Dr. Anne Kugler-Mühlhofer freut sich, dass die Ausstellung, die bereits auf der Zeche Hannover in Bochum zu sehen war, jetzt auch nach Dortmund gekommen ist: „Zeche Zollern versteht sich als Museum für Sozial- und Kulturgeschichte, deshalb passt ‚Kumpel Anton‘ sehr gut zu

uns. Und einige Künstler, die hier vorgestellt werden, sind schon in unserer Dauerausstellung vertreten.“

Zum Begleitprogramm gehören Vorträge, Filmabende, Führungen und ein Liederabend mit Frank Baier. Alle Infos unter <http://www.lwl-industriemuseum.de>.

Kumpel Anton, St. Barbara und die Beatles  
Leitbilder  
im Ruhrgebiet nach 1945  
26. Februar bis  
16. Oktober 2016

LWL-Industriemuseum  
Zeche Zollern  
Grubenweg 5,  
44388 Dortmund

Geöffnet Di-So 10-18 Uhr



# Das Gesundheitsamt informiert: Arzneimittel aus dem Internet – vor illegalen Produkten schützen!



Heutzutage können - außer in Apotheken - freiverkäufliche Arzneimittel auch in Drogerien, in den Gesundheitsabteilungen von Supermärkten und auf Wochenmärkten erworben werden.

Hier achtet der Pharmazeutische Dienst des Gesundheitsamtes der Stadt Hamm besonders darauf, dass nur zugelassene Arzneimittel vertrieben werden, die Lagerbedingungen sowie die Verwendbarkeitsfristen eingehalten werden und dass immer eine sachkundige Person zur Information des Kunden vor Ort zur Verfügung steht.

Immer mehr Gegenstände des täglichen Lebens können jedoch bequem im Internet bestellt bzw. gekauft werden. Viele Internetnutzer/-innen erhoffen sich von der Medikamentenbestellung per Mausclick Preisvorteile. Doch Vorsicht beim Kauf von Arzneimitteln im Internet!

Überprüfen Sie jeden Arzneimittelhändler sorgfältig, ehe Sie dort Arzneimittel bestellen! Bei der Suche nach den günstigen Angeboten darf allerdings der Blick auf die Qualität nicht verloren gehen. Denn neben den seriösen Anbietern, wie behördlich anerkannten Versand-

apotheken, tummeln sich auch viele dubiose Händler im Internet, die Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel anbieten. Grundsätzlich sollten Sie - bis auf wenige Ausnahmen - Arzneimittel nicht aus dem Ausland beziehen, denn hier sind die Risiken des illegalen Internethandels besonders hoch!

Nur wer die Gefahren des illegalen Arzneimittelhandels kennt, kann sich vor der Anwendung gefährlicher illegaler Arzneimittel schützen. Die Zahl der Fälschungen bei Arzneimitteln ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen!

Das Deutsche Institut für Medizinische Dokumentation und Information (kurz: DIMDI) hat deshalb hierzu ein Versandhandelsregister mit einem EU-Sicherheitslogo erstellt. Alle in der EU niedergelassenen, legal operierenden Internet-Apotheken und -Händler müssen auf ihren Webseiten ein gemeinsames EU-Logo für legalen Internet-Handel anzeigen. Mit dem Logo will die EU dem wachsenden Risiko begegnen, an gefährliche Medikamente zu geraten.

Dieses neue gemeinsame EU-Sicherheitslogo (mit länderspezifischer Flagge und

Sprache) informiert die Verbraucher/-innen über die Rechtmäßigkeit eines Webshops (Apotheken und sonstige Händler), die offiziell Arzneimittel über das Internet vertreiben dürfen. So erhalten Sie mehr Transparenz. Aktuelle Übersichten zeigen Ihnen jederzeit, ob auch Ihr Versandhändler enthalten ist.

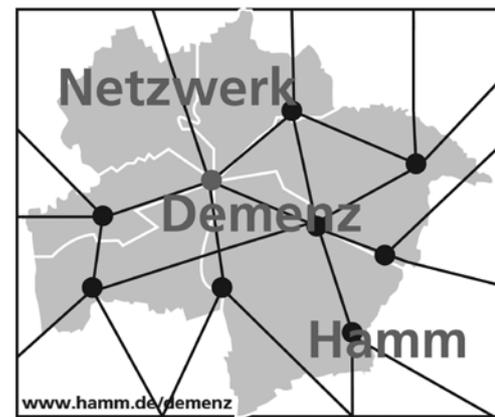
Das Wichtigste auf einen Blick hat das Deutsche Institut für Medizinische Dokumentation und Information in einem Merkblatt zusammengefasst. Dieses Merkblatt ist in der Auslage der Bürgerämter erhältlich.

Allgemein gilt jedoch: wenn Sie sich krank fühlen, medizinische Beratung oder ein bestimmtes Arzneimittel benötigen, dann wenden Sie sich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine Apotheke in Ihrer Umgebung. Kaufen Sie ausschließlich zugelassene Arzneimittel in ihrer Apotheke vor Ort oder in einer legalen Versandapotheke (EU-Sicherheitslogo und beim DIMDI gelistet).

■ Gesundheitsamt Hamm  
Amtsapothekerin  
Dr. Ute Stapel

■ Bild: © contrastwerkstatt –  
Fotolia.com

# Stadtteilkonferenz Demenz in Heessen am 12. April 2016



Landesinitiative Demenz-Service



In der Stadt Hamm leben zur Zeit ca. 2000 Menschen mit Demenz. Die weit überwiegende Zahl wird von Angehörigen zu Hause gepflegt und betreut. Zur Unterstützung der Angehörigen steht in Hamm eine Vielzahl professioneller Angebote unterschiedlicher Träger zur Verfügung. Neben dieser fachlichen Unterstützung brauchen Menschen mit Demenz und deren Angehörige vor allem demenzfreundliche Bedingungen im Lebensumfeld, die ihnen eine gesellschaftliche Teilhabe trotz einer Demenzerkrankung ermöglichen.

Das „Netzwerk Demenz“ der Stadt Hamm und das Demenz-Servicezentrum Münsterland möchten daher mit einer „Stadtteilkonferenz Demenz“ auf örtlicher Ebene mit Angehörigen, Vereinen,

Initiativen, Ärzten, Therapeuten, Pflegediensten, Kirchengemeinden, Geschäftsinhabern, Schulen, Kindergärten etc. ins Gespräch kommen.

Nach der Begrüßung und einem Kurzvortrag zum Thema haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich an unterschiedlichen Thementischen zum Thema Demenz zu informieren und mit den Veranstaltern zu folgenden Fragen auszutauschen:

Was braucht unsere Region, um Menschen mit Demenz ein Leben zu Hause so lange wie denkbar zu ermöglichen? Welche Strukturen sind bereits vorhanden und was lässt sich darauf aufbauen? Wie können die Bevölkerung und gesellschaftliche Gruppen in die Planungen einbezogen werden?

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:  
Dienstag, 12. April 2016  
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr  
Ort: Brokhof,  
Am Brokhof 1-3,  
59073 Hamm-Heessen

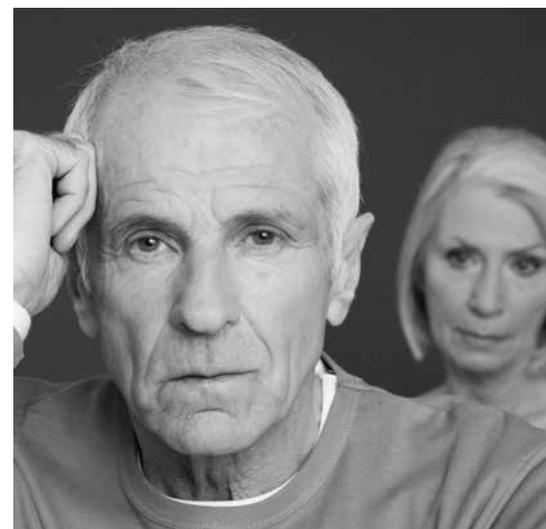
Die Stadtteilkonferenz Demenz ist eine Kooperationsveranstaltung von:

Netzwerk Demenz  
Stadt Hamm  
Amt für Soziales,  
Wohnen und Pflege  
Wohn- und Pflegeberatung  
Jürgen-Graef-Allee 2,  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 - 178106  
E-Mail:  
baldt@stadt.hamm.de

Demenz-Servicezentrum  
Region Münsterland  
Wilhelmstr. 5,  
59227 Ahlen

Ansprechpartnerinnen:  
Annette Wernke,  
Sonja Steinbock  
Tel.: 02382/940997 - 10  
oder 12

info@demenz-service-  
muensterland.de  
www.demenz-service-  
muensterland.de



## Von Verona nach Bayern



Langsam neigt sich die laufende Theater- und Konzertsaison ihrem Ende entgegen, doch im April warten noch eine Reihe spannende wie witzige Veranstaltungen auf die Zuschauer, es wird gespielt, getanzt und erklärt.

Los geht es am **3.4. um 19.30 Uhr** im Kurhaus mit „Romeo



& Juliet Today“: Romeo von den „Monte Krews“ und Juliet von den „Caputans“ - zwei, die auf verschiedenen Seiten stehen und feststellen, dass sie trotzdem zusammengehören. Zwei Gangs, die sich in ihrer Begeisterung für den Tanz und das Leben so ähnlich sind – doch die Kluft ihrer Gegensätze nicht überwinden - und die Liebe am Ende

scheitern lassen.

Romeo & Juliet Today verlegt Shakespeares Drama in ein amerikanisches Ghetto: Drogen, Kampf, Gewalt sind der Alltag, aber auch die Liebe geht nicht komplett unter.

Mit viel Einfallsreichtum und scheinbar spielerischer Leichtigkeit hat das Krokodil Theater ein feinsinniges und humorvolles Stück über den kleinen Jan geschaffen, der glaubt, dass er nichts kann. Wo doch alle anderen etwas können: Sein Vater kann z. B. Bier trinken, ohne betrunken zu werden. Seine Mutter ein dickes Buch an einem einzigen Tag durchlesen. Und seine Schwester hat sogar eine richtige Geige. Jan macht sich auf, um im Garten eine Grube zu graben und sein Geheimnis dort hineinzuversagen. Denn für sich behalten kann er es nicht und in einer dunklen Grube sollte es doch sicher sein. Doch in der Nacht steigt das Geheimnis heraus und am nächsten Morgen steht es ganz groß am Himmel: „Jan kann NICHTS“. Doch was genau ist diese NICHTS eigentlich? Eine humorvolle und lebensbejahende Suche beginnt – zu sehen am **13.04. um 15 Uhr** im Kulturbahnhof.

Barbara und Mario und ihre

neuen Nachbarn Linda und Paul nähern sich zögerlich an: man fachsimpelt über Flachbildschirme, Fitnesskurse und veganes Essen und ist mit sich und seinem Leben recht zufrieden. Doch als eines Nachts ein Fremder im Haus auftaucht, dem Paul und Linda die Tür vor der Nase zuknallen, ist es mit den Höflichkeiten vorbei.

Gekonnt spielt „Wir sind keine Barbaren“ am **14.04. um 19.30 Uhr** im Kurhaus mit den in unserer Gesellschaft tief sitzenden Ängsten und Vorurteilen und entlarvt unsere eigene gesteigerte Hysterie gegenüber dem Unbekannten.

Werke von Vivaldi, Telemann, Bach und Sammartini stehen am **16.04. um**





**19.30 Uhr** im Kurhaus auf dem Programm, gespielt von Ramon Ortega Quero, dem zweifachen ECHO-Klassik-Preisträger und Solo-Oboist des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks, einer der spannendsten Musiker seiner Generation.

Klangvolle Unterstützung



bekommt er von der Prague Philharmonia, einem vielseitigen, dynamischen und jungen Ensemble. Jean de Hoteterre entwickelte um 1660 die „Hautbois“, das „hohe Holz“, aus der mittelalterlichen Schalmei. Zum ersten Mal setzte Jean-Baptiste Lully das neue Blasinstrument in der Oper „Pamone“ ein und zündete damit einen

Boom: Der Klang der Oboe sei der menschlichen Stimme am ähnlichsten, fand man. Prompt hielten Oboen Einzugs in alle Orchesterbesetzungen, Solo-Werke entstanden. Anschließend wurde es wieder still um die Oboe, erst das 20. Jh. holte sie aus dem Schattendasein hervor.

Die Herren Müller-Lüdenscheid und Dr. Klöbner mit der Ente im Bad, das weichgekochte Frühstücksei, für das in der Küche 4 ½ Minuten geschuftet werden muss, der Lottogewinner, dessen Tochter in Wuppertal mit dem Papst eine Herrenboutique eröffnen wird. Der Mann, der zum Feierabend einfach nur dasitzen will und auf keinen Fall schreit. Überhaupt, Männer und Frauen passen einfach nicht zusammen und früher war mehr Lametta.

Die Sketche und Dialoge von „Loriot“ beschreiben mit großer Feinsinnigkeit und einem unvergleichlich liebevollen Humor unser alltägliches Miteinander. Am **23.04.** entwickeln sie **um 19.30 Uhr** auf der Bühne im Kurhaus ihre ganze Brillanz.

Nach seinem ersten Solo-programm setzt Kabarettist Maxi Schafroth am **27.04.**

**um 19.30 Uhr** im Kurhaus mit „Faszination Bayern“ seine ausgefallene Beobachtungsreise nahtlos fort. Es geht heraus aus dem strukturschwachen Allgäuer Raum. Dort begegnet Schafroth Starnberger Zahnarztkindern in Geländewagen, Münchner Bildungsbürgern in senfgelben Cordhosen und hippen Szene-Pärchen mit Holz-Look-Brillen. Von der BayWa Ottobeuren bis zum Manufactum Gummistiefel-Regal am Münchner Marienhof, bringt er den Nicht-Bayern die Vielseitigkeit des flächenmäßig größten Bundeslandes näher und tritt als bundesweit agierender Kulturcoach für Toleranz und Miteinander ein. Mithilfe von fundierten historischen Belegen sensibilisiert er für die bayerische Geschichte und schafft auf seinem umgebauten Erbhof Abhilfe für die Probleme ausgebrannter Leistungsträger.

**Tipp für alle Jazzfreunde: 7. Internationales Jazzfest Hamm vom 7. – 10. April im Kurhaus, u. a. mit Klaus Doldinger und Götz Alsmann. Tickets und Informationen im Kulturbüro (Tel.: 02381/17-5555)**

■ Meike Richter  
Kulturbüro

## PR Bericht

# Rot ist unser Konzept: Der Malteser Tagestreff für Früh – Demenziell Erkrankte



Seit dem 16.11.2015 gibt es den Malteser Tagestreff für Früh – Demenziell Erkrankte in Hamm. Wir befinden uns im Untergeschoss des ehemaligen DGB – Hauses, am Rande der Innenstadt, am Nordenwall 5.

Unsere Zielgruppe sind Menschen mit beginnender Demenz. Diese Menschen und ihre Angehörigen finden bei uns Hilfe, Unterstützung und Tagesstruktur.

Das alles gehört zu unserem Konzept: Silviahemmet  
Die Stiftung Silviahemmet wurde 1996 von der schwedischen Königin Silvia mit dem Ziel gegründet, eine gute Versorgung und Pflege von demenziell erkrankten Menschen zu fördern, die sie Begleitenden auszubilden

und die Forschung in diesem Bereich zu fördern.

Die Silviahemmet – Philosophie basiert auf palliativem Gedankengut und besteht aus vier Säulen: Symptomkontrolle, Unterstützung der Angehörigen, Teamarbeit, Kommunikation und Begegnung. Sie bilden die Ecksteine eines „palliativen Hauses“, in dem demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen eine entsprechende Versorgung und Begleitung erfahren.

Ziel unserer Arbeit ist es, vorhandene Ressourcen zu aktivieren und zu erhalten, emotionale Zuwendung zu geben und uns und die Angehörigen mit einem veränderten Blick für die Bedürfnisse der Erkrankten schauen zu lassen.

Wenn man unsere Räumlichkeiten betritt, fällt sofort die Farbe Rot ins Auge: Rote Türrahmen, Lichtschalter, Platzdeckchen auf den Tischen, rote Streifen an den Waschbecken, rote Toilettendeckel – und Sitze usw. . Rot ist die Farbe, die wir in unserem Leben als erstes sehen, und es ist die letzte, die Demenzerkrankte wahrnehmen. Sie dient unseren Tagesgästen zur besseren Orientierung.

Ansonsten ist unser Tagesraum groß, hell und freundlich und übersichtlich. Eine Tageslichtanlage sorgt für richtige Helligkeit, auch an dunklen Tagen, weiße Fensterrahmen laden zum rauschauen ein und animieren unsere Tagesgäste z.B. einen Spaziergang zu unternehmen. Unsere Sofa – und Sesselcke laden zum gemütlichen Verweilen ein.

Der große, helle Esstisch in der Mitte des Raumes bietet Platz für bis zu 12 Personen. Vorhandene Ressourcen werden z.B. beim gemeinsamen Kochen und Backen in der hellen Küche mit dem großen Küchenblock (wieder) entdeckt - oder bei gemeinsamen Aktivitäten wie z.B. Gedächtnisübungen, Sitzgymnastik oder bei einem Marktbesuch.

Wer sich informieren möchte, darf uns gerne anrufen oder besuchen. Wir haben noch freie Plätze.

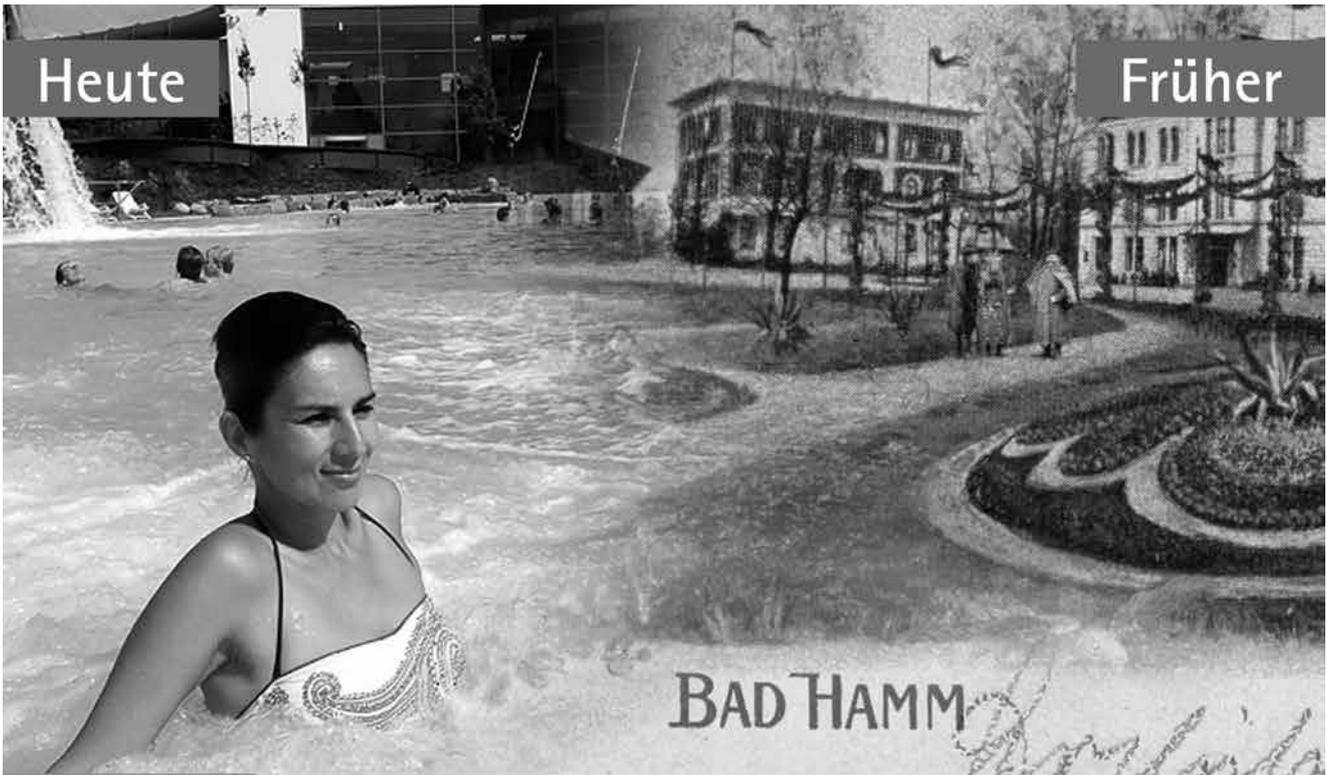
Geöffnet ist der Malteser Tagestreff Hamm, 59065 Hamm, Nordenwall 5, täglich von 09.00 Uhr bis 15.00 Uhr. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Rufnummer 02381 – 3045442.

■ Kirsten Purwin  
Einrichtungsleitung



Heute

Früher



Sole-Wochen  
11. April – 24. April 2016

Nur in den Solewochen

Toller Bonus beim Kauf der 10er und 25er Solekarten:  
Bonus 10er Solekarte: 400 Punkteprämie + 1 x Gutschein  
Mittagstisch im Café Mare.

Bonus 25er Solekarte: 800 Punkteprämie + 1 x Gutschein  
Mittagstisch im Café Mare.



[www.maximare.com](http://www.maximare.com)

# Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

 Sparkasse.  
Gut für Hamm.



## 10. April 2016 Brooklyn - Eine Liebe zwischen zwei Welten

Brooklyn erzählt die bewegende Geschichte der jungen Eilis Lacey (Saoirse Ronan), einer jungen irischen Immigrantin, die in den 1950er Jahren versucht, in Brooklyn Fuß zu fassen. Von den Versprechungen Amerikas angezogen, verlässt Eilis nicht nur Irland, sondern auch das behagliche Heim ihrer Mutter. Anfangs leidet die junge Frau unter großem Heimweh, doch das verflicht sich schnell, als sie sich von einer Liebesromanze mitreißen lässt. Aber schon bald wird ihr neues Leben auf eine harte Probe gestellt und sie muss sich nicht nur zwischen zwei Ländern, sondern auch zwischen zwei ganz unterschiedlichen Lebensentwürfen entscheiden.  
(Länge 112 Minuten)

## 15. Mai 2016 Ich bin dann mal weg

Nach seinem Zusammenbruch auf der Bühne sagt sein Arzt ihm, dass es so nicht weitergehe. Zeit für eine Auszeit, beschloss der Entertainer Hape Kerkeling und plante seine Pilgerreise auf den Spuren von Shirley MacLaine.



Der Jakobsweg hält indes die spirituelle Erlösung nicht im Schnellverfahren bereit, nicht einmal für eine Prominenz wie Hape, der immer wieder ins Zweifeln gerät und am liebsten die Aktion abbrechen würde. Doch schließlich sind Herausforderungen gemacht, um sie zu meistern.

(Länge 92 Minuten)

## 12. Juni 2016 Heidi

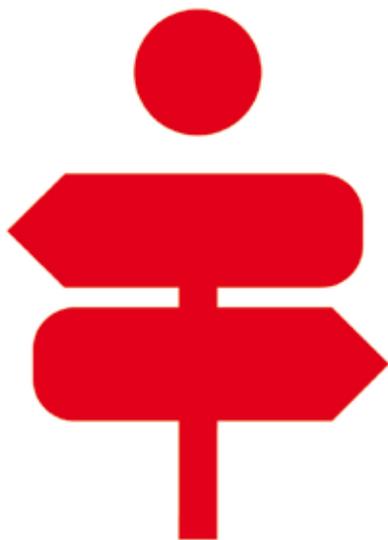
Das Waisenkind Heidi soll bei ihrem bärbeißigen Großvater in den Bergen leben. Obwohl dieser Plan zunächst von dem alten Mann als Unfug angesehen wird, schließt er das kleine lebensfrohe Geschöpf schnell in sein Herz und auch Heidi fühlt sich bei ihrem Almöhi mehr als wohl. Sie liebt die Natur mit ihren Pflanzen und Tieren und das Herumtollen mit den Ziegen und Peter. Doch dann wird Heidi wieder abgeholt. Sie soll in der Stadt der gelähmten Klara Gesellschaft leisten. Dort wird sie indes mit jedem Tag unglücklicher...  
(Länge 110 Minuten)

Beginn aller Filme ist um 14.30, Einlass ab 13.30 Uhr





# Jetzt kommen wir.



sparkasse.de

Wir haben unser Haus verkauft  
und

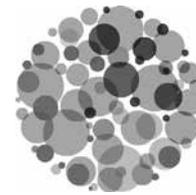
- ... müssen uns nicht mehr um Haus und Garten kümmern
- ... müssen nicht mehr Zeit und Geld investieren
- ... wohnen jetzt barrierefrei
- ... die Sparkasse war uns eine wertvolle Hilfe bei unserer Entscheidung

-Immobilien  
Tel. 02381/ 103-555  
[www.sparkasse-hamm.de](http://www.sparkasse-hamm.de)

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse  
Hamm

# Nachbarschaftshilfe & Beratung: Mehr Angebote für SeniorInnen in Hamms Südlicher Innenstadt



**Altengerechte  
Quartiere.NRW**  
Südliche Innenstadt  
Hamm



das Nachbarschaftshilfe-Projekt sowie Bewegungs- und Beratungsangebote. Rund 14 Akteure aus dem Quartier stellten sich mit Infotischen und aktuellen Programmen vor und boten so erste Beratungen für die interessierten Seniorinnen und Senioren; darunter der StadtSport-Bund Hamm (SSB), ELKA Englisch für SeniorInnen und die Freiwilligenzentrale Hamm.

Gäste, die vielen beteiligten Akteure und die tollen Ideen für den Stadtteil bestärken uns darin, das Projekt weiter voranzubringen.“

Zum 2. Quartiersforum „Südliche Innenstadt Hamm“ im Mehrgenerationenhaus der Outlaw gGmbH informierten sich mehr als 50 Gäste über die neuen Angebote in ihrem Stadtteil; darunter der mobile Einkaufswagen,

„Auch das zweite Quartiersforum hat uns wieder gezeigt, wie groß die Nachfrage hier im Quartier nach Angeboten für ältere Menschen ist“, resümiert Christine Lenz, Quartiersentwicklerin und Leiterin des Outlaw-Mehrgenerationenhauses. „Das positive Feedback der

Vor allem der neue mobile Einkaufswagen kam gut an: „Ab 6. April startet das Projekt, mit dem wir ältere Damen und Herren beim Einkauf unterstützen wollen“, stellt Quartiersentwicklerin Karen Paterson vor und erklärt. „Die lokalen Supermärkte liegen eher am Rande des Quartiers und der Fußweg ist für viele mit vollen Einkaufstaschen sehr beschwerlich.“ Ehrenamtliche sollen ältere Menschen deshalb beim Tragen der schweren Einkaufstaschen helfen und kommen so mit



ihnen bei einer Tasse Kaffee ins Gespräch – ein Fahrdienst chauffiert alle.

In zwei kurzen Vorträgen stellten sich dazu das Ehepaar Querbach mit ihrem Nachbarschafts-Projekt und der StadtSportBund Hamm mit seinen Kursen speziell für SeniorInnen vor: „Wir planen

so mit allen Familien in der Straße ins Gespräch. „Diese Idee möchten wir aufgreifen und in anderen Straßen hier bei uns im Quartier weiterentwickeln“, ergänzt Karen Paterson.

Hintergrund des Forums ist das Anfang 2015 gestartete neue Förderprojekt des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen „Entwicklung altengerechter Quartiere in NRW“. Die Stadt Hamm hat das Angebot des Landes aufgegriffen, um den Prozess zur altengerechten Umgestaltung von Wohnvierteln vor im Quartier „Südliche Innenstadt Hamm“ voranzubringen.

Um Themen, Meinungen und Anregungen vor Ort zu sammeln, touren die Quartiersentwicklerinnen auch durch Hamms südliche Innenstadt. Zuletzt machten Karen Paterson und ihre Kollegin Ulla Wilms Station im warmen Foyer der Volksbank an der Bismarckstraße 7 und sammelten am Infotisch die Wünsche und Fragen vieler Kunden der Volksbank.

Sie wollen auch mit uns ins Gespräch kommen? Wir laden Sie herzlich ein zur nächsten Quartiers-Station:

**18.04.2016**

Standort:

im Foyer des Bürgeramts,  
Theodor Heuss Platz 16

Zeit: 9 bis 11 Uhr

**23.05.2016**

Standort:

Ecke Feidikstr /Sedanstr.

Zeit: 9 bis 11 Uhr

**20.06.2016**

Standort:

vor Bäckerei Wünsche,  
Sedanstr. 56

Zeit: 9 bis 11 Uhr

Hamms

Mehrgenerationenhaus

Feidikstraße 27

59065 Hamm

Tel.: 02381-91585101

lenz@outlaw-ggmbh.de

paterson@outlaw-jugendhilfe.de



wöchentliche Trainings für Boule, Cross-Boccia, ebenso einen Ferienspaß für Ältere und sogar ein Sportabzeichen“, zählt Sabine Matzka vom SSB auf. „Für ehrenamtliche KursleiterInnen bieten wir dazu auch Fortbildungen an.“ Das engagierte Ehepaar Querbach bietet Fahrrad-Reparaturen für seine Nachbarschaft an und kommt



Klaus wohnte mit seinen Eltern in einem Reihnhaus am Rande einer großen Stadt. Seine Mama war sehr unglücklich, weil sie so wenig Zeit für ihren Sohn hatte und seinen Vater sah er noch seltener. Der brachte ihn morgens in die Kita, bevor er zur Arbeit fuhr und abends schlief Klaus schon, wenn

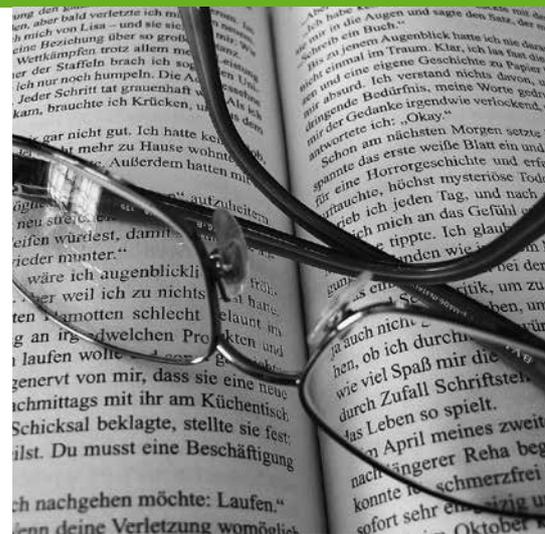


sein Papa nach Hause kam. Mit seinen fünf Jahren besaß Klaus ein schönes großes Zimmer und viel zu viele Spielsachen, wie Mama so oft sagte, trotzdem schlich sich manchmal Langeweile bei ihm ein. In der Kita mochte Klaus viele Kinder, von denen wohnte aber keines in seiner Nachbarschaft. Doch eine Freundin hatte

Klaus, die wohnte direkt nebenan. Oma Lilli war die liebste und beste Omi von der ganzen Welt. Sie war seine Zuhör-Omi, wie er jedem stolz erzählte. Ihr konnte er alles sagen, sie hörte ihm mit Engelsgeduld zu und oft lösten sich seine Probleme wie von selbst, oder genauer gesagt, sie lösten sich in Luft auf. Lilli war zwar nicht seine richtige Oma, doch Klaus kannte niemanden, der eine bessere Oma hatte als er. Da er jeden Tag in der Kita von ihr schwärmte, wollten seine Spielkameraden auch gern so eine Zuhör-Omi, wie er ihr letztens erzählte.

Als Oma Lilli davon hörte, kam ihr eine gute Idee. Ich werde einen Verein ins Leben rufen. Am Mittwoch bin ich wieder im Mehrgenerationenhaus. Da arbeiten viele Omas ehrenamtlich, was so viel heißt, sie nehmen für ihre Arbeit kein Geld. Zudem treffen sich da verschiedene Leute zum Handarbeiten oder Karten spielen, zum Frühstück und Kochen und noch zu ganz vielen anderen Aktivitäten.

Das Mehrgenerationenhaus bietet auch Nachbarschaftshilfe an. Allen werden wir von unserer Idee erzählen und die werben wiederum bei Bekannten und Verwand-



ten, damit auch viele von unserem Vorhaben erfahren und jede, die der Meinung ist, eine gute Zuhör-Omi zu sein, sich bei uns meldet. Bestimmt werden viele schreiben oder anrufen, denn oft haben die Omas keine Enkel mehr, oder sie wohnen weit entfernt.

Wir freuen uns natürlich auch über Omas wie mich, die keine eigene Familie haben. Gerade solche Menschen sind oft einsam und freuen sich ganz besonders über unseren Verein. Vielleicht werden wir auch Flüchtlingskinder unterstützen, denn denen fehlt in den meisten Fällen nicht nur die Oma, die sprechen auch unsere Sprache noch nicht.

Treffen können wir uns am besten im Mehrgenerationenhaus und von dort aus auch alles organisieren. Sicher können die meisten

Omas besonders gut zuhören, doch bestimmt können sie auch genauso gut erzählen, was ja ebenso wichtig ist. Am wichtigsten ist es aber, ein Kind trösten zu können, wenn es Kummer hat oder Schmerzen.

In der Zwischenzeit gibt es schon viele Zuhör-Omis. Doch da so viele Kinder eine

Omi suchen, hat Lilli sich entschlossen, auch die Opas aufzurufen, um noch mehr Kinder glücklich zu machen, oder ihnen helfen zu können.

Klaus unterstützt Oma Lilli wo er nur kann und jeder kann sehen, wie stolz er auf sie ist. Und wenn es noch so viele Großeltern auf der Welt

gäbe, Oma Lilli ist und bleibt die beste und einzige Zuhör-Omi von der ganzen Welt.

■ Ursula Halbe

■ Bild links:

© kolinko\_tanya -  
Fotolia.com

oben rechts:

© Joujou /pixelio.de

## In eigener Sache...



Karin Berheide und Martina Foschepoth

Seit Anfang des Jahres haben sich die Zuständigkeiten innerhalb des Teams der Altenhilfe verändert. Karin Berheide, die bislang ausschließlich für den Stadtbezirk Bockum-Hövel zuständig war, ist nun auch Ansprechpartnerin für den Hammer Westen. Martina Foschepoth, bisher für Pelkum und Wiescherhöfen zuständig, erweitert ihren Aufgabenbereich um

die Bereiche Rhydern und Westtünnen.

Das Team der Altenhilfe bietet in allen Fragen rund um das Alter Auskunft, Beratung und persönliche Hilfe.

An jedem 1. Donnerstag im Monat bietet Frau Foschepoth nun auch im Bürgeramt Rhydern von 8.30 Uhr- 10.00 Uhr eine Sprechstunde an.

Telefonische bzw. per Mail sind Frau Berheide und Frau

Foschepoth wie folgt zu erreichen:

Karin Berheide  
02381/17-6734,

E-Mail:  
berheidek@stadt.hamm.de

Martina Foschepoth  
02381/17-6732,

E-Mail: martina.foschepoth@stadt.hamm.de

Bürostandort ist im  
Sachsenweg 6, 59073 Hamm.

## Eine neue Einrichtung bereichert Heessen!

Ab dem 1. Oktober 2015 zogen Bewohner und Bewohnerinnen in das neue Seniorenzentrum St. Josef ein. 64 stationäre Pflege- und Betreuungsplätze stehen dort nun zur Verfügung, samt 12 seniorengerechter Wohnungen.

Das Haus ist eine „Tochter“ des Seniorenheimes St. Stephanus. Träger ist die St. Stephanus gGmbH, deren alleinige Gesellschafterin die Kirchengemeinde Papst Johannes ist. Obwohl natürlich in allem selbstständig vor Ort, erfährt das St. Josef weiterhin selbstverständlich durch das St. Stephanus fachliche Unterstützung. Auch die Speisen- und Wäscheversorgung erfolgt von dort. Der sehr hell und offen gestaltete Gebäudekom-

plex umschließt einen von allen Bereichen zugänglichen, abwechslungsreichen geschützten Garten, der jetzt im Frühjahr neu angelegt wird.

Eine Kapelle innerhalb des Eingangshallenbereiches ermöglicht es, religiösem Leben wieder „Raum“ zu geben. Zentrale Gegenstände aus der ehemaligen Kirche St. Josef an diesem Standort haben nun wieder einen ansprechenden Rahmen erhalten. Ein weiterhin sichtbarer Zeichen ist ein moderner Glockenturm, der durch eine spannende Beleuchtung auf die Besonderheit des Ortes verweist.

Viel Energie und Wissen ist in den letzten Jahren investiert worden, damit „am Knapp“ ein neues Kapitel des „Miteinanders“ aufgeschlagen werden konnte. In unmittelbarer Nachbarschaft, in Sichtweite, befindet sich der ebenfalls neu gebaute Kindergarten St. Josef. Das Außengelände des Kindergartens grenzt an den Garten des Zentrums. Das „Miteinander“ ist auch insofern in vielfältiger Weise ganz natürlicher Teil des Konzeptes.

Die weitläufige Bauweise des Hauses ermöglicht ein



Zusammenleben in relativ überschaubaren Wohngruppen mit bis zu 16 Bewohnern. Viele Menschen aus dem Quartier werden dort ein neues Zuhause finden können, ob als Bewohnerin und Bewohner oder als Ehrenamtliche aus verschiedenen Gruppierungen des kirchlichen und gesellschaftlichen Raumes.

Inzwischen ist die Einrichtung schon gut belegt. Die Wohnungen sind bewohnt. Einzelne Gruppen aus dem Umfeld haben regelmäßige Treffen und nutzen Räume des Hauses. Was mit der Einweihung begann, erfährt nun seine Fortsetzung im Alltag: die Vernetzung von bestehenden Verbänden und Gruppen und der Bevölkerung vor Ort.

■ Margareta Härtl



Kurzzeitpflege

Vollstationäre Pflege

Urlaubspflege



## Ihre kompetenten Ansprechpartner für Pflege

An zwei Standorten in Hamm-Heessen sind wir für Sie da. Das Seniorenheim St. Stephanus und das neu errichtete Seniorenzentrum St. Josef – beide unter der Trägerschaft der Seniorenheim St. Stephanus GmbH – legen Wert auf eine persönliche Beratung und Information. Vereinbaren Sie gerne ein Gespräch.



Sundern 14 · 59073 Hamm-Heessen  
Ute Dißelkötter · Telefon: 02381 687-924  
info@seniorenheim-st-stephanus.de



Münsterstr. 232 · 59073 Hamm-Heessen  
Stephan Eull · Telefon: 02381 87150530  
info@st-josef-heessen.de



**„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 Werteinschätzung 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**

BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG IM SOZIALWESEN 

**MANAGEMENTWEITERBILDUNGEN mit ZERTIFIKAT**

- Management sozialer Einrichtungen / Einrichtungsleitung
- Pflegemanagement / Pflegedienstleitung in der Seniorenhilfe
- Wohnbereichsleitung in Senioreneinrichtungen
- Qualitätsmanager/-in
- Qualitätsbeauftragte/r
- Case Manager/-in im Sozialwesen



Kostenfreie Infoline: **0800-231 23 12**  
[www.b-akademie.de](http://www.b-akademie.de)

Studienort: **Lippstadt**  
*...seit 1992 für Sie da!*

Aachen, Dortmund, Frankfurt/M., Kaiserslautern, Kassel, Karlsruhe, Koblenz, Köln, Lippstadt, Minden, Nümbrecht, Saarbrücken, Siegen




# Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege



## Füreinander da sein – Miteinander wohlfühlen.

**Hansa**  
 Leben wie ich will.

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

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

# „Hamm erleben“ offiziell gestartet

Unter dem Motto „Shopper, Schlemmer, Schöner Leben“ startet in Hamm ein gemeinsames Portal der Hammer Einzelhändler, Gastronomen und Dienstleister im Internet.

„Hamm erleben“ funktioniert dabei wie eine Suchmaschine, in der der Kunde ein Produkt oder eine Dienstleistung eingibt und dann das passende Geschäft in seiner Nähe angezeigt bekommt.

Mehr als 80 Unternehmen aus allen Hammer Stadtbezirken haben sich bereits vor dem Start angemeldet und ihr virtuelles Schaufenster eingerichtet.

Darüber hinaus können Sie das Portal für Sonderaktionen oder Unternehmensneuigkeiten nutzen.

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





## 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)



## GRAWE Reinigungsmittel

Ihr Partner für Hygiene  
und Sauberkeit.

Reinigungsmittel  
Hygienepapiere  
Desinfektionsmittel  
Waschmittel  
Pflegemittel  
Reinigungsgeräte



GRAWE GmbH & Co. KG  
Tel. (0 23 73) 6 46 90  
Fax. (0 23 73) 6 00 8 88  
[www.grawe-reinigungsmittel.de](http://www.grawe-reinigungsmittel.de)

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




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



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

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

Zulassung bei  
allen Krankenkassen

Testen Sie  
uns doch mal  
eine Woche gratis \*





wivo

Wirtschafts- u.  
Versorgungsdienst

## »ESSEN AUF RÄDERN«

Die WIVO bringt's – täglich  
frisch in Hamm und Umgebung  
(auch Sonder- und Diätkost)

Telefon (0 23 81) 56 21

6,30 €

(Sonn- u. feiertags  
1,00 € Aufschlag)

\* für Neukunden bei einer  
Mindestlaufzeit von 1 Monat.



Evangelische Krankenhäuser

WIVO Wirtschafts- und  
Versorgungsdienst GmbH

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





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

Probewohnen ist möglich!  
 Gesundheitsdienste Hamm GmbH | Tel.: 02381/30 80 90 | [www.pro-sanitate.de](http://www.pro-sanitate.de)

## 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](mailto:sz-hamm@awo-ww.de)

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

*Kurzzeitpflege*

### 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)

# Muttertag



Da ist der Muttertag und ich erinnere mich gerne an Stationen in meinem Leben. An Entscheidungen, an Diskussionen und auch an Niederlagen als Mutter.

Neulich war ich mit meinen Enkelkindern Pizza essen. Sie erzählten mir von Aufgaben, welche sie zu Hause so über-



nehmen: „Ich schenke Mama zum Muttertag immer einen Gutschein für eine Woche Spülmaschine ausräumen und eine Woche den Mittagstisch decken! “

Diese Zeit ist jedoch vorbei und für die Jugendlichen ist es fast selbstverständlich, bestimmte Aufgaben im Haushalt zu übernehmen.

Die Gutscheine kann man heute noch am Kühlschrank besichtigen, dort heften sie mit Magneten.

Ich frage: „Was macht ihr heute zum Muttertag? Also, ich freue mich, wenn morgens frischer Brötchenduft durchs Haus strömt und gemeinsam lange gefrühstückt wird! “

Meine Trabanten ließen sich am Muttertag auch immer etwas einfallen. Ich wurde im Bett mit einer selbstgebastelten Blume überrascht oder Eierbecher aus Toilettenrollen, schön bunt beklebt, waren auch ein beliebtes Geschenk. Selbstverständlich war auch der gedeckte Frühstückstisch dabei.

Kindergärten und später die Schulen erinnerten mich an diesen Tag, denn er ist auch heute noch aktuell. Aber bestimmt sorgen auch Geschäfte und die Werbung für einen Fortbestand der Muttertags-Kultur und die Blumengeschäfte tragen auch dazu bei.

Mütter machen auch Fehler, damals wie heute und nur die größten Hornochsen gestehen sich das nicht ein. Älter ist man heute, man hatte viel Zeit zum Nachdenken. Ich erinnere mich, dass

ich als junge Mutter auch unsicher war in manchen Situationen. Das habe ich damals aber so verstanden, denn es waren schwierige Zeiten, die vieles vielleicht nicht anders zuließen.

Ein Beispiel dafür ist, wie geduldig man heute mit den Enkelkindern umgeht. Man hat Zeit für sie und genießt die Zuwendung der Enkel.

Eine Bekannte von mir sagt immer, dass man alles lernen muss. Wenn du aber Mutter wirst und vor vollendete Tatsachen gestellt wirst, ist alles ein Lernprozess und du wächst mit den Aufgaben!

Als Mütter macht uns die Verbindung zu unseren Kindern am glücklichsten!

Ich persönlich möchte am Muttertag gar nicht im Mittelpunkt stehen, aber im Nachklang entfaltet sich doch Freude und Dankbarkeit dafür, dass an uns gedacht wird.

■ Angelika Pikosz

■ Bild links:  
© Yuri Arcurs –  
Fotolia.com

■ Bild oben:  
© dkiimages –  
Fotolia.com

# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**03.04.2016**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod  
Veranstaltungshalle, Einlass ab 14.30 Uhr

**10.04.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13 Uhr, VV ab 31.03.16 beim WA, nur in der Hauptgeschäfts-  
stelle, Gebühr: 6,25 €

**20.04.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 08.04.16 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**15.05.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13 Uhr, VV ab 04.05.16 beim WA, nur in der Hauptgeschäfts-  
stelle, Gebühr: 6,25 €

**18.05.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 06.05.16 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**22.05.2016**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod  
Veranstaltungshalle, Einlass ab 14.30 Uhr

**05.06.2016**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod  
Veranstaltungshalle, Einlass ab 14.30 Uhr

**12.06.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13 Uhr, VV ab 02.06.16 beim WA, nur in der Hauptgeschäfts-  
stelle, Gebühr: 6,25 €

**15.06.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 03.06.16 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

## Hamm-Mitte

**01.04.2016**

Hamms Mehrgenerationen-  
haus, Feidikstr. 27

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

**01.04.2016**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

12 – 13 Uhr, Mittagstisch – täglich  
Angebot laut Speiseplan, Kosten: 3 €

<b>01.04.2016</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	12 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3 €, Tägliche Angebote - vorheriger Anmeldung unter 02381/9736-570
<b>01.04.2016</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16 Uhr, Musiktherapie, Bistro (weiterhin jeden Freitag)
<b>03.04.2016</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	15 Uhr, Musik-Café – Tanznachmittag für Senioren und Interessierte, Livemusik: D. Oberley, Beitrag 3 € für Kaffee, Kuchen, Tee – Anmeldung eine Woche im Voraus (weiterhin jeden 1. Sonntag i. M.)
<b>03.04.2016</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	15 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen) EG Bistro, 1 Tasse Kaffee + 1 Stück Torte 2,00 €
<b>04.04.2016</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	14.30 Uhr, Offener Stricktreff, Café (weiterhin montags)
<b>04.04.2016</b> Tanzkreis der kfd Liebfrauen Gemeindezentrum Liebfrauen	15 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Bergmann (weiterhin 14tägig)
<b>04.04.2016</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	15 – 17 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Mo. i. M.)
<b>04.04.2016</b> AWO	15 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
<b>05.04.2016</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
<b>05.04.2016</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	15 Uhr, Frühlingsfest mit Modenschau
<b>06.04.2017</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	14.30 Uhr, Offenes Angebot für Jung und Alt, gemeinsam aktiv sein im Strickcafé (Bitte eigene Wolle, Strick- u. Häkelnadeln mitbringen (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>06.04.2016</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	14.30 Uhr, Kneipp Folklore-Tanzen (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>06.04.2016</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Mobiler Einkaufswagen, Einkaufsfahrdienst, Anmeldung bis Dienstagnachmittag 02381/91585101 (weiterhin mittwochs)
<b>06.04.2016</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	17 – 19 Uhr, Beratung für Flüchtlinge und Asylsuchende, Flüchtlings- hilfe Hamm e. V., Kontakt: 02381/22089 (weiterhin mittwochs)
<b>12.04.2016</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	14.30 Uhr, Kneipp Handarbeitskreis (jeden 2. und 4. Dienstag i. M.)

**12.04.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

15 Uhr, Informationsnachmittag für Pflegende und ihre Angehörige zum Thema Kriegstrauma im Alter  
Beitrag: 3 €, Anmeldung unter 02381/91585101

**14.04.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

19 – 21 Uhr, Beratung bei Blindheit und Sehbehinderung,  
Gesprächspartner J. Grikschat, Tel.: 02381/9999699 ab 18 Uhr  
(weiterhin jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)

**15.04.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

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

**18.04.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

9 Uhr, Quartierstour, Foyer des Bürgeramts, Theodor-Heuss-Platz 16  
(weiterhin 23.5, Ecke Feidikstr./Sedanstr., 20.6. vor Bäckerei Wünsche,  
Sedanstr. 56, Information unter Tel.: 02381/91585101)

**18.04.2016**

VdK - OV Süden / Mitte

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

**19.04.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus

16.30 Uhr, Handy-/Laptopsprechstunde (weiterhin jeden 3. Mi. i. M.)

**21.04.2016**

Stadt Hamm/Altenhilfe/  
Hamms Mehrgenerationenhaus

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Beitrag: 3 € (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)

**25.04.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

**28.04.2016**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

15 Uhr, Osterkonzert mit dem Chor der freien Kirchengem., Bistro

**28.04.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus

14.30 Uhr, Tanztee, Anmeldung für den Fahrdienst unter:  
02381/91585101, Beitrag: 3 € (weiterhin jeden 4. Do. i.M.)

**29.04.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

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

**01.05.2016**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

16 Uhr, Tanz in den Mai mit Felix

**23.05.2016**

VdK - OV Süden / Mitte

13 Uhr, Fahrt nach Senden zum Hof Grothues-Potthoff  
Abfahrt ab Liebfrauenkirche

**30.05.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

**04.06.2016**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

14 – 18 Uhr, Stadtviertelfest am Schillerplatz

**12.06.2016**

Hamm's Mehrgenerationenhaus

13 Uhr, Sommerfest für Jung und Alt

**20.06.2016**

VdK - OV Süden / Mitte

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

**27.06.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

## Hamm-Rhynern

**05.04.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen

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

**05.04.2016**

AWO-Westtünnen

15 Uhr, Kaffeetrinken, Spielnachmittag, Von-Thünen-Halle, Clubraum (weiterhin jeden Dienstag)

**06.04.2016**

MAYDAY Rhynern e. V.  
Jugendzentrum Rhynern,  
Unnaer Str. 14

9 – 13 Uhr, „Dorftag“ – Begegnung bei Kaffee/ Kuchen. Wir sind an diesem Tag ganz Ohr für Ihre Sorgen, Nöte, Ideen und Wünsche. Zugleich findet an diesem Tag auch die Handysprechstunde statt (weiterhin jeden Mittwoch im Monat außer Ferienzeit)

**06.04.2016**

AWO-Westtünnen

15 Uhr, Skatnachmittag, Von-Thünen-Halle, Clubraum (weiterhin jeden Mittwoch)

**06.04.2016**

SK Hamm-Westtünnen  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15 Uhr, Was ist das? Gegenstände ertasten  
Leitung: Cornelia Löscher

**06.04.2016**

SV Deutschland OV Rhynern

15 Uhr, Frauennachmittag, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1 (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

**06.04.2016**

MAYDAY Rhynern e. V.

17 Uhr, Atempause: Gesprächskreis pflegender Angehörige, Reginenhaus, Ehrenamtsbüro, Ebene 4 (weiterhin jeden 1. Mi. i.M.)

**07.04.2016**

AWO Begegnungsstätte Berge/  
Rhynern, Alte Salzstr. 51

14 Uhr, Offener Seniorentreff mit Kaffeetrinken und Spiele,  
Kontakt: Ute Brüggemann (weiterhin jeden Donnerstag)

**07.04.2016**

AWO-Westtünnen

15.00 Uhr, Kaffeetrinken / Bingo, Von-Thünen-Halle, Clubraum (weiterhin jeden Donnerstag im Wechsel)

**09.04.2016**

Ev. Kirchengemeinde  
Westtünnen

15 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Dietr.-Bonhoeffer-Str. 5, Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 02385/8386 (weiterhin 21.05., 11.06.)

**11.04.2016**

Sozialverband Deutschland  
Berge-Westtünen

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

**12.04.2016**

KAB / ARG. Westtünen  
Pfarrheim

14.30 Uhr, Messe, anschließend: Mit Behinderung leben  
Referentin: Tanja Wilms

**12.04.2016**

SV Deutschland OV Osterflierich

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

**19.04.2016**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

9 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1,  
Gebühr: 3,50 €

**20.04.2016**

SK Hamm-Westtünen

15 Uhr, Bingo, Leitung Felicitas Decker, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**23.04.2016**

Sozialverband Deutschland  
OV Berge-Westtünen

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

**03.05.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe und  
Kirchengemeinden Westtünen

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

**04.05.2016**

SK Hamm-Westtünen  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15 Uhr, Maikäfer und andere Krabbeltiere  
Leitung: Cornelia Löscher

**10.05.2016**

KAB / ARG Westtünen  
Pfarrheim

14.30 Uhr, Messe, anschließend: Musik als verbindendes Element,  
Referent: Klaus Völz

**10.05.2016**

SV Deutschland OV Rhynern

Halbtagsfahrt nach Warendorf mit Kaffee und Kuchen im  
Bauerncafé, Auskunft bei Gellenbeck, Tel.: 02381/82583

**17.05.2016**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

9 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1,  
Gebühr: 3,50 €

**18.05.2016**

SK Hamm-Westtünen  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Wünschebaum, Leitung: Cornelia Löscher

**19.05.2016**

MAYDAY Rhynern e. V.

19 Uhr, Literaturabend: Es muss ja nicht immer Schiller sein. Ort wird  
auf Anfrage bekannt gegeben. Anmeldungen als Gastgeber/Buchvor-  
steller/Zuhörer unter maydayrhynern@gmx.de oder 02385/4375928

**28.05.2016**

KAB / ARG Westtünen

Wallfahrt der ARG nach Werl

**01.06.2016**

SK Hamm-Westtünen  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15 Uhr, Sicherheit endet nicht an der Haustür  
Referent: Herr Kallerhoff

**07.06.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe und  
Kirchengemeinden Westtünen

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

**07.06.2016**

KAB / ARG Westtünen  
Pfarrheim

14.30 Uhr, Messe, anschließend: Mit Sehbehinderung in Beruf und  
Gesellschaft umgehen, Referent: Dieter Hoffmann

**14.06.2016**

SV Deutschland OV Osterflierich

16 Uhr, Grill- und Klönnachmittag bei Wulf in Opsen

**15.06.2016**

SK Hamm-Westtünen

15 Uhr, Photosession, Leitung: C. Löscher, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**18.06.2016**

Sozialverband Deutschland  
OV Berge-Westtünen

15 Uhr, Sommerfest, Ev. Gemeindehaus

**21.06.2016**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

9 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1,  
Gebühr: 3,50 €

**23.06.2016**

KAB / ARG Westtünen

Tag der ARG am Möhnesee

**30.06.2016**

MAYDAY Rhynern e. V.

17.30 Uhr, Trauer: Hilfe, wenn ich ihr begegne. Hilfe und Unterstüt-  
zung für Menschen, die sich selber oder anderen in der Trauer  
begegnen möchten, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle

## Hamm-Uentrop

**03.04.2016**

OG Hamm  
Freies Seniorenschwimmen

8 – 9 Uhr, Seniorenschwimmen, Erlenbachschule  
(weiterhin sonntags – außer Schulferien -)

**04.04.2016**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9 Uhr, Frühstück (weiterhin 02.05., 06.06.)

**04.04.2016**

Grüne Damen und Herren –  
Ambul. Besuchsdienst

14.30 – 17.30 Uhr, Café Amalie, Alter Uentrop Weg 26a  
(weiterhin jeden Montag)

**04.04.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 Uhr, Nähkurs für Erwachsene, (10 x) Beitrag 50 €

**05.04.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 Uhr, Nähkurs für Erwachsene , (10 x) Beitrag 50 €

**05.04.2016**

Alzheimer Gesellschaft Hamm  
e. V., Alter Uentroper Weg 24

9.30 – 11.30 Uhr, Sprechstunde zum Thema Demenz  
(weiterhin jeden Di und Do oder nach Absprache)

**05.04.2016**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Tel.: 02381/23694  
(weitere Termine: 12.04., 19.04., 26.04.)

**05.04.2016**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/2369  
(weitere Termine: 12.04., 19.04., 26.04.)

**06.04.2016**

Grüne Damen und Herren -  
Ambulanter Besuchsdienst

9 – 16 Uhr, Tagesbetreuung im Café Amalie  
(weiterhin mittwochs und freitags)

**06.04.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

8.30 Uhr, Computerkurs für Anfänger / Fortgeschrittene, Beitrag: 40 €

**06.04.2016**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  
(weiterhin: 20.04., 27.04., 04.05., 18.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06.)

**07.04.2016**

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

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg  
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71 (weiterhin 12.05., 02.06.)

**07.04.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10 Uhr, Frauengruppe (weiterhin jeden Donnerstag)

**08.04.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 – 10.30 Uhr, Englischkurs für Anfänger; 11.00 – 12.30 Uhr, Englisch-  
kurs für Fortgeschrittene; 15 – 16.30 Uhr, Englischkurs für Anfänger,  
Die Kurse finden jeweils 10 x statt, Beitrag: 40 €

**11.04.2016**

Grüne Damen und Herren -  
Ambulanter Besuchsdienst

14.30 Uhr, Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Café Amalie,  
Alter Uentroper Weg 26a (weiterhin jeden 2. Mo. i.M)

**11.04.2016**

SV Deutschland OV Werries

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

**12.04.2016**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Das Ei – Informationen und anderes  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

**13.04.2016**

SV Deutschland OV Uentrop

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

**13.04.2016**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Messe, anschließend Thema: Eindrücke und Erlebnisse einer  
Reise nach Norwegen; Referent: Hermann Sobbe

**18.04.2016**

SK der Caritaskonferenz  
St. Bonifatius Hamm-Werries

15 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschl. gemütliches Beisammensein (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)

**20.04.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10 Uhr, Kreative Schmuckgestaltung Treffen, 15 Uhr, Kreatives Treffen (weiterhin jeden 3. Mittwoch)

**23.04.2016**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Frühlingsveranstaltung, Begegnungsstätte Werries, Anmeldung: M. Biermann, Tel.: 02381/486139

**25.04.2016**

SV Deutschland OV Werries

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

**27.04.2016**

Spieltreff St. Georg

15 Uhr, Karten- Gesellschaftsspiele, Pfarrzentrum (weiterhin jeden letzten Mittwoch im Monat)

**28.04.2016**

AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 4 €

**28.04.2016**

Pfarrcaritas St. Georg / St. Agnes  
Pfarrheim St. Georg

15 Uhr, Gottesdienst mit Krankensalbung, anschl. Kaffeetrinken im Amalie-Sieveking-Haus

**28.04.2016**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

**03.05.2016**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694 (weitere Termine: 10.05., 24.05., 31.05.)

**03.05.2016**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694 (weitere Termine: 10.05., 24.05., 31.05.)

**10.05.2016**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Der Mai ist gekommen, Begegnungsstätte Werries

**11.05.2016**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Messe, anschl. Thema: Jugendarbeit in der Geithe  
Referentin: Hildegard Brüggemann

**19.05.2016**

AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 4 €

**19.05.2016**

Pfarrcaritas St. Georg / St. Agnes  
Pfarrheim St. Georg

Ausflug: Uhrzeit und Treffpunkt werden noch bekannt gegeben

**07.06.2016**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694  
(weitere Termine: 14.06., 21.06., 28.06.)

**07.06.2016**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694  
(weitere Termine: 14.06., 21.06., 28.06.)

**08.06.2016**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Messe, anschließend Thema: Der Pflegefall tritt ein, was gibt es zu beachten, Referentin: Renate Landwert-Kuhn

**14.06.2016**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Hilfsmittel für Menschen mit Behinderung – vorgestellt von W. Amenda Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174

**15.06.2016**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Erdbeerkuchenessen mit Herbstblüten-Frauenhilfe

**22.06.2016**

SV Deutschland OV  
Ostwennemar

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

**23.06.2016**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 4 €

**23.06.2016**

Pfarrcaritas St. Georg / St. Agnes  
Pfarrheim St. Georg

15 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken, Frau Dr. Ute Stapel erklärt  
„Arzneistoffe zum Aufkleben“ - Pflaster mit Wirkstoff“

**30.06.2016**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

**30.06.2016**

DRK-Senioren-Stift Mark  
Marker Allee 88

15.30 Uhr, Tanzcafé mit Live-Musik

## Hamm-Pelkum

**04.04.2016**

Stadt Hamm/Altenhilfe

10 – 12 Uhr, Seniorensprechstunde, Gesprächspartnerin:  
M. Foschepoth, Bürgeramt Pelkum, Kamener Str. 177, Zi. 026  
(weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

**04.04.2016**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag)

**05.04.2016**

AWO/Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,  
Gebühr: 3 €, Reisevortrag über den mittleren Westen der USA

**06.04.2016**

Amt für Soziale Integration/  
Altenhilfe

11 Uhr, Offener Spaziertreff, Treffpunkt: Parkplatz Waldorfschule  
(weiterhin jeden Mittwoch)

**07.04.2016**

SV Deutschland OV Pelkum

15 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

**08.04.2016**

Fatih Moschee/Ev. Kirchengemeinde Pelkum/ Altenhilfe

18 Uhr, „Frauensalon – Verliebt, Verlobt, Verheiratet“  
Ein Abend für Frauen zur Interkulturellen Begegnung und zum  
gemeinsamen Austausch, Fatih Moschee, Robertstr. 2

**13.04.2016**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Wir feiern Geburtstag, Weetfelder Str., Gemeindehaus

**13.04.2016**

SK St. Marien, Hamm-  
Wiescherhöfen, Marienheim

14.30 Uhr, Messe, anschließend Kaffeetrinken. Thema wird kurz-  
fristig in der Tagespresse bekannt gegeben (weiterhin 11.05.)

**13.04.2016**

Spätlese Pelkum

15 Uhr, Gedächtnistraining im Pelikanum

**17.04.2016**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

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

**18.04.2016**

Stadt Hamm/Altenhilfe

10 – 12 Uhr, Seniorensprechstunde, Gesprächspartnerin:  
M. Foschepoth, Kita Abraham, Wiescherhöfener Str. 37  
(weiterhin jeden 3. Montag im Monat)

**20.04.2016**

SV Deutschland OV Pelkum

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

**21.04.2016**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

10 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)

**21.04.2016**

AWO/Altenhilfe/  
Ev. Kirchengemeinde

14 Uhr, Kreative Hände – Strick und Häkelgruppe für Anfänger/  
Fortgeschrittene/ Profis, Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181  
(weiterhin jeden 3. Donnerstag)

**27.04.2016**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Rückblick – Fotopräsentation mit G. Paplauer

**03.05.2016**

AWO/Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel - Der Mai ist gekommen, Haus Sundern,  
Kamener Str. 142, Gebühr: 3 €

**05.05.2016**

SV Deutschland OV Pelkum

15 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

**11.05.2016**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

9.00 Uhr, Frühstück für Jung und Alt

**20.05.2016**

St. Peter u. Paul/ Ev. Kirchengemeinde/Altenhilfe

9 Uhr, Frühstück für Jung und Alt, Gemeindehaus Pelikanum,  
Kamener Str. 181, Gebühr: 3 €

**21.05.2016**

AWO Pelkum

Tagesausflug (Uhrzeit und Ziel siehe Tagespresse)  
Auskunft erteilt Hildegard Baum, Tel.: 40 16 50

**25.05.2016**

Spätlese Pelkum

Halbtagsausflug: Ziel und Näheres wird noch bekannt gegeben

**28.05.2016**

SV Deutschland OV Pelkum

Tagesfahrt zum Matjesmarkt nach Emden  
Auskunft bei Flockermann, Tel.: 023 81/40 42 63

**02.06.2016**

SV Deutschland OV Pelkum

15 Uhr, Frauengruppe und Bingo-Nachmittag für Alle, Casino

**07.06.2016**

AWO/Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,  
Gebühr: 3 €, Seniorengerechte Stadtentwicklung in Hamm,  
Referentin: Stadtbaurätin Rita Schulze Böing

**08.06.2016**

Seniorenarbeit Friedenskirche

Ausflug (näheres wird noch bekannt gegeben)

**19.06.2016**

AWO/Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,  
Gebühr: 3 €, Erdbeerfest mit Musik, Gedichten, Tombola und  
Gaumenfreuden

**22.06.2016**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Einladung zu einem gemütlichen Nachmittag beim  
Seniorentreff Thomaskirche

**22.06.2016**

Spätlese Pelkum

Wir treffen uns im Eissalon Kamener Straße

## **Hamm-Herringen**

**04.04.2016**

Sozialverband Deutschland  
OV Herringen

15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Alter Bauhof, Zum Torksfeld 2  
(weiterhin jeden Montag)

**05.04.2016**

AWO – OV Herringen

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

**06.04.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

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

<b>06.04.2016</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15 Uhr, Berichte über Neuigkeiten, Bingo und Kartenspiele, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1 (weitere Termine: 04.05., 01.06.)
<b>07.04.2016</b> Trägerverein Bauhof Herringen Torksfield 2	14 Uhr, Grüner Markt mit frischen Produkten aus der Region, Alter Bauhof (weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)
<b>07.04.2016</b> AWO – OV Herringen	14 Uhr, Handarbeitsgruppe, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Donnerstag)
<b>08.04.2016</b> Caritas Altenheim St. Josef	15 Uhr, Schmerztage in St. Josef: Die gute alte Haus- und Küchenapotheke (Vortrag), Referentin: Frau Holle
<b>08.04.2016</b> Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe	14 Uhr, Besuch der Ägyptenausstellung, Gustav-Lübcke Museum, Treffpunkt im Foyer, Beitrag 2,50 €, VV bei Frau Himmeröder, Tel.: 17 67 35 mit anschl. Kaffeetrinken (Kaffee/Kuchen je 1,- € )
<b>11.04.2016</b> Caritas Altenheim St. Josef	15 Uhr, Schmerztage in St. Josef: Schmerzbehandlung bei Demenzkranken (Vortrag), Referent: Prof. Dr. Erich Grond
<b>13.04.2016</b> Caritas Altenheim St. Josef	15 Uhr, Schmerztage in St. Josef, Freiverkäufliche Schmerzmedikation (Vortrag), Referent: Hr. Voormann, Apotheker
<b>13.04.2016</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15 Uhr, Seniorennachmittag, Sitzgymnastik, Michaelsheim
<b>17.04.2016</b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag – Burkard Wolk: Spaß mit W. Busch
<b>18.04.2016</b> Caritas Altenheim St. Josef	15 Uhr, Schmerztage in St. Josef, Schmerzbehandlung durch Entspannung und Bewegung in Theorie und Praxis
<b>20.04.2016</b> Caritas Altenheim St. Josef	15 Uhr, Schmerztage in St. Josef, Schmerzbehandlung in der Palliativversorgung/Patientenverfügung, Ref.: Frau Dr. Zielony
<b>21.04.2016</b> AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3 €
<b>22.04.2016</b> Caritas Altenheim St. Josef	15 Uhr, Schmerztage in St. Josef, Seelsorge als Schmerztherapie?, 17 Uhr, Abschlussgottesdienst zu den Schmerztagen
<b>27.04.2016</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria (weiterhin jeden 4. Mi. i.M.)

**30.04.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

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

**02.05.2016**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3 €

**11.05.2016**

Caritaskonferenz Heilig Kreuz, Michaelsheim

15 Uhr, Seniorennachmittag, Mailieder mit Herrn Krüper

**12.05.2016**

Sozialverband Deutschland OV Herringen

15 Uhr, Muttertagsfeier, Alter Bauhof, Zum Torksfeld 2

**19.05.2016**

AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3 €

**20.05.2016**

Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe

Ausflug zur Cottmanns-Hütte auf der Kissinger Höhe am Nachmittag (Uhrzeit/ Kosten werden noch bekannt gegeben.)  
VV bei Frau Himmeröder, Tel.: 17 67 35

**22.05.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Schlager mit Guido Goodridge auf dem Keyboard, Cafeteria

**06.06.2016**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe

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

**08.06.2016**

Caritaskonferenz Heilig Kreuz, Michaelsheim

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

**11.06.2016**

Knappenverein „Einigkeit“ Herringen

15 Uhr, Grillfest, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1

**12.06.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Folkloregruppe „Heimatklänge“, Cafeteria

**16.06.2016**

AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3 €

## Hamm-Westen

**03.04.2016**

Kirchengemeinde St. Laurentius

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

<b>04.04.2016</b> Kirchengemeinde St. Laurentius, Josefshaus, Josefstr. 9 a	15 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“ unter neuer Leitung (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)
<b>04.04.2016</b> KAB St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Bingo, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis) mit Ellen Evers (weiterhin jeden Montag)
<b>05.04.2016</b> Kirchengemeinde St. Laurentius, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 9 a	12.30 Uhr, Ma(h)l-Zeit, Jung und Alt an einem Tisch (weiterhin 14tägig)
<b>05.04.2016</b> Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe	13.30 – 15.30 Uhr, Senioren-Internet-Café, Anne-Frank-Schule (weiterhin wöchentlich dienstags)
<b>06.04.2016</b> Kirchengemeinde St. Laurentius, Seniorenkreis St. Paulus	15 Uhr, Treffen des Seniorenkreises, Herr Makiol referiert über das Bestattungswesen gestern und heute, Abbé-Stock-Haus
<b>13.04.2016</b> AH St. Vinzenz-Vorsterhausen	Seniorencafé
<b>13.04.2016</b> Seniorentreff Thomaskirche	15 Uhr, Deutsche Spuren in St. Petersburg, Referent: E. Born
<b>14.04.2016</b> VdK - OV Westen	14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Kontakt: Hilde Willebrandt. Tel.: 02381/8766081 (weiterhin 11.05.)
<b>15.04.2015</b> VdK - OV Westen	17 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius, Kontakt: R. Quednau, Tel.: 02381/3054745 (weiterhin 13.05., 10.06.)
<b>17.04.2016</b> Freundeskreis Pro Apostelzent- rum e. V., Dortmunder Str. 63	15 Uhr, Apostel-Café (weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)
<b>27.04.2016</b> Seniorentreff Thomaskirche	15 Uhr, Seelsorge im Kirchenkreis Hamm, Ref.: Frau Pfr. Goldbeck
<b>01.05.2016</b> AH St. Vinzenz-Vorsterhausen	9 Uhr, Ü 60 Frühstück – Gesund und lecker
<b>01.05.2016</b> AH St. Vinzenz-Vorsterhausen	11 – 15 Uhr, Frühschoppen zum Jahrestag der Eröffnung des Hauses
<b>04.05.2016</b> Kirchengemeinde St. Laurentius, Seniorenkreis St. Paulus	15 Uhr, Jubiläumsfeier zum 10jährigen Bestehen des Senioren kreises, Abbé-Stock-Haus, Günterstr.
<b>07.05.2016</b> VdK - OV Westen	10.30 Uhr, Fahrt nach Dülmen (Spargelessen), Kontakt/ Anmeldung: L. Baar, Tel.: 02385/4295155, Abfahrt: Westenschützenhof

**11.05.2016**

Seniorentreff Thomaskirche

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

**25.05.2016**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Geschichten, Gedichte und vieles mehr mit C. Löscher

**01.06.2016**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Seniorenkreis St. Paulus

15 Uhr, Einladung zum Grillen im Abbé-Stock-Haus, Günterstr.

**04.06.2016**

AH Vinzenz-Vorsterhausen

11 – 16 Uhr, Straßenfest im Josefwinkel

**04.06.2016**

VdK - OV Westen

16 Uhr, Fahrradtour, Treffpunkt: Hafenstr. / Ecke Radbodstr.,  
Ziel: Tingelhoff, Kontakt: L. Baar, Tel.: 02385/4295155

**05.06.2016**

Kirchengemeinde St. Laurentius

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

**08.06.2016**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Gedächtnistraining / Wer den Pfennig nicht ehrt  
Leitung: D. Hempert / G Trappe

**18.06.2016**

VdK - OV Westen

Sommertreffen, Kleingartenanlage Heidefriede, Engernweg 13,  
Kontakt: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

**22.06.2016**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Gemütliches Treffen mit dem Sen.-Kreis Friedenskirche im  
Gemeindehaus Thomaskirche

**24.06.2016**

AH St. Vinzenz-Vorsterhausen

11 – 16 Uhr, Schützengruß am St. Vinzenz

**26.06. – 01.07.2016**

VdK - OV Westen

12 Uhr, Mehrtagefahrt zum Eurostrand in Leiwen, Abfahrt: Bahnhof  
Westausgang (Unionstraße) Kontakt und Anmeldung: Libor Baar,  
Tel.: 02385/4295155

## **Hamm-Norden**

**04.04.2016**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

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

**04.04.2016**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International  
(weiterhin 18.04.)

**05.04.2016**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

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

**06.04.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold, Leitung: I. Becker, Tel.: 3 708644 (weiterhin 20.04.)

**06.04.2016**

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)

**10.04.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

15 Uhr, Seniorennachmittag (Nordener Sommer) mit Kaffee, Kuchen und dem Theater Löwenherz, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733, Beitrag: 6 €

**11.04.2016**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien (weiterhin 09.05.)

**12.04.2016**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Frühlingsfest, Pfarrheim Herz-Jesu

**13.04.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 708644 (weiterer Termin: 27.04.)

**13.04.2016**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Frühlingsfest, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**13.04.2016**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier, Café International (weiterhin 15.06.)

**14.04.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733, Beitrag: 3 €

**14.04.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren-

16 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: J. Schrader, Tel.: 6 5538 (weiterhin 12.05., 09.06.)

**28.04.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin 19.05., 23.06.)

**01.05.2016**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

**02.05.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

13.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin jeden Montag außer 16.05.)

**02.05.2016**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International  
(weiterhin 23.05., 06.06., 13.06., 27.06.)

**04.05.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold,  
Leitung: I. Becker, Tel.: 3 708644 (weiterhin 18.05.)

**10.05.2016**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Info/Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu

**11.05.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu,  
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 708644 (weiterhin 25.05.)

**11.05.2016**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Gedichte und Lieder zum Mai  
Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**12.05.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz,  
Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33, Beitrag: 3 €

**12.05.2016**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

AWO – Tag der Pflege / Aktionstag zur stationären Altenpflege  
(Tagesprogramm nach aktueller Ankündigung)  
15.30 Uhr, Musik im Café mit Dieter Cier

**25.05.2016**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Bingo, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**01.06.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold,  
Leitung: I. Becker, Tel.: 3 708644 (weiterhin: 15.6., 29.6.)

**06.06.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

13.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str.,  
Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin jeden Montag)

**08.06.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung:  
I. Becker, Tel.: 3 708644 (weiterhin: 22.06.)

**08.06.2016**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Seniorennachmittag, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**09.06.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz,  
Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33, Beitrag: 3 €

**10. – 18.06.2016**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

Aktions- und Gesundheitswoche – Die AWO stellt sich vor:  
Angebote, Infos, Unterhaltung rund um die Themen Soziales, Pflege  
und Gesundheit (weitere Termine nach aktueller Ankündigung)

**14.06.2016**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Grillen, Pfarrheim Herz-Jesu

**22.06.2016**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Grillen, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

## Hamm-Bockum-Hövel

**01.04.2016**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

**01.04.2016**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15 – 18 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin jeweils mittwochs bis freitags)

**04.04.2016**

Ludgeristift An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

Ab 10 Uhr, Modeverkauf  
15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen im Café

**05.04.2016**

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: 09.04., 14.04., 19.04., 23.04 und 28.04.)

**06.04.2016**

Stadt Hamm/Altenhilfe

10 – 11.30 Uhr, Seniorensprechstunde, Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str., Gesprächspartnerin: Karin Berheide (weiterhin jeweils mittwochs)

**06.04.2016**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15 – 18 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734 (weiterhin jeweils mittwochs)

**07.04.2016**

Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück  
Treffpunkt: Ludgeri-Stift Hövel, Beitrag: 3 €

**08.04.2016**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-24

9.30 Uhr, Kreativgruppe (weiterhin 14tägig freitags)

**11.04.2016**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

**13.04.2016**

VdK OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Info und Kaffeetrinken, Haus der Begegnung

**18.04.2016**

Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

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

**20.04.2016**

Ludgeristift, Marinestraße 42

18 Uhr, Gesprächskreis Demenz, Alltag mit Demenz, Infos unter Tel.: 484248, Frau Schatz (weiterhin 18.05.)

**21.04.2016**

Kirchengem. St. Stephanus/  
Christus-König/ Altenhilfe

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

**03.05.2016**

Ludgeristift Hövel/  
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weitere Termine: 07.05., 12.05., 17.05., 21.05. und 26.05.)

**11.05.2016**

VdK OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Info und Kaffeetrinken, Haus der Begegnung

**18.05.2016**

Sozialverband Deutschland  
OV Bockum-Hövel

8.15 Uhr, Tagesfahrt nach Bad Zwischenahn  
Auskunft bei Sasse, Tel.: 02381/76904

**19.05.2016**

Kirchengem. St. Stephanus/  
Christus-König/ Altenhilfe

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

**25.05.2016**

Ludgeristift Hövel,  
Ermelinghofstr. 18

15.30 Uhr, Maikonzert mit dem SGV Singkreis unter der Leitung von Herrn Daum

**02.06.2016**

Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück  
Treffpunkt: Ludgeri-Stift Hövel, Beitrag: 3 €

**02.06.2016**

Ludgeristift Hövel/  
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weiterhin 07.06., 11.06., 16.06., 21.06. und 25.06.)

**05.06.2016**

Amtes für Soziale Integration/  
Altenhilfe

15 Uhr, Kaffeeklatsch mit Hut, Gemeinderäume Auferstehungs-  
kirche, Uphofstr. 15, Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734

**08.06.2016**

VdK OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Info und Kaffeetrinken, Haus der Begegnung

**16.06.2016**

Kirchengem. St. Stephanus/  
Christus-König/ Altenhilfe

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

**17.06.2016**

Ludgeristift An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

15 Uhr, Sommerfest – Manege frei mit kleinen und großen  
Sensationen und Musik

**27.06. – 02.07.2016**

Ludgeristift Hövel,  
Ermelinghofstr. 18

Auftaktveranstaltung zur Jubiläumswoche „25 Jahre Ludgeri-Stift Hövel“, Tag der offenen Tür, Festveranstaltung am 01.07.16 und am 02.07.16 Seniorenstadtteilstfest im Ludgeri-Stift Hövel

**27.06.2016**

Ludgeristift-Pflegestützpunkt  
Marinestr. 42

10.30 und 15.00 Uhr, Besuch der Senioren- Wohngemeinschaft im Haus der Pflege mit anschl. Informationsgespräch: Ambulante Versorgung und das Leben in der Wohngruppe – Eine Alternative zum Seniorenheim?

**28.06.2016**

Ludgeristift Hövel,  
Ermelinghofstr. 18

Tag der Offenen Tür, Ab 10.30 Uhr und ab 15.00 Uhr Führung durch das Haus und verschiedene Aktionen zum Thema: Tiere im Seniorenheim 15.30 Uhr, Vortrag: Tiere eine Brücke zu mehr Lebensfreude; anschließend Kaffeetrinken

**29.06.2016**

Ludgeristift  
An der Kreuzkirche,  
Hammer Str. 138

Tag der Offenen Tür, Ab 10.30 Uhr und ab 15.00 Uhr Führung durch das Haus und verschiedene Aktionen zum Thema: Humor in der Pflege, 15.30 Uhr Vortrag: Lachen ist die beste Medizin mit den Ludgeri-Clowns; anschließend Kaffeetrinken

**30.06.2016**

Ludgeristift Bockum,  
Südgeist 1a

Tag der Offenen Tür, Ab 10.30 Uhr und ab 15.00 Uhr Führung durch das Haus und verschiedene Aktionen zum Thema: Bewegungsparcours, 15.30 Uhr, Vortrag: Bewegungsideen für mehr Mobilität / Aktives Leben im Alter mit Bewegung; anschl. Kaffeetrinken

## **Hamm-Heessen**

**03.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé (weiterhin 14tägig)

**04.04.2016**

Junge Senioren St. Josef

8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag i.M.)

**05.04.2016**

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

**05.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

14.30 Uhr, Frühlingsfest Wohnbereich 2

**05.04.2016**

VdK - OV Heessen

15 Uhr, VDK-Treff im Brokhof (weiterhin jeden 1. Di. i.M.)

**06.04.2016**

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)

**06.04.2016**

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Riten im Islam, (Anmeldung erbeten bei C. Kramer, Tel. 6 08 64 oder M. Trockel, Tel. 48 19 92)

**11.04.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde

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

**11.04.2016**

Senioren- und Demenz-Tagesbetreuung FREIRAUM, Hülseistr. 37, Hamm Heessen

18 Uhr, Schlaue Stunde – Vortrag zum Thema: Erlebnisbericht eines pflegenden Angehörigen über den Aufenthalt in einem Reha-Zentrum mit seiner Demenz erkrankten Ehefrau  
Infos und Anmeldung: E. Bieker, Tel.: 02381/36497

**12.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum (weiterhin 11.05., 08.06.)

**12.04.2016**

ZwAR-Basisgruppe 2

15 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Dienstag i.M)

**12.04.2016**

Senioren- und Demenz-Tagesbetreuung FREIRAUM

19 Uhr, Stadtteilkonferenz Demenz Netzwerk Hamm, Brokhof

**13.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

14.30 Uhr, Frühlingsfest Wohnbereich 3

**14.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

**16.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Gitarrenensemble Anne Daus

**18.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Kartoffelschalaktion mit anschl. Reibeplätzchenessen

**19.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Musikalisch-literarischer Nachmittag mit G. John (weiterhin 18.05.)

**20.04.2016**

Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe

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

**21.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

14.30 Uhr, Frühlingsfest Wohnbereich 4

**22.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

10 – 12 Uhr, Remo-Mode

**23.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee (weiterhin 14.05.)

**24.04.2016**

Senioren- und Demenz-Tagesbetreuung FREIRAUM, Hülseistr. 37, Hamm Heessen

11 Uhr, Tag des Kennenlernens mit Sinnes-, Gedächtnis- und Geschicklichkeitsstationen, Märchen und Aromatherapie zum 5jährigen Bestehen von „Freiraum“, Ansprechpartner: E. Bieker, Tel.: 02381/36497

**26.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek  
(weiterhin jeden 4. Dienstag im Monat)

**26.04.2016**

Junge Senioren St. Josef

Wandern (weiterhin 31.05.)

**27.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

14.30 Uhr, Frühlingsfest Wohnbereich 5

**28.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Basteln mit den Pfadfindern (weiterhin 19.05., 30.06.)

**30.04.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

10 Uhr, Frühschoppen (weiterhin 28.05., 30.05., 11.06.)

**02.05.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

14.30 Uhr, Frühlingsfest Wohnbereich 6/7

**03.05.2016**

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.

**03.05.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerdienst Heessen

**04.05.2016**

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim musikal. Unterhaltung  
(Anmeldung erbeten bei C. Kramer, Tel. 60864 oder M. Trockel,  
Tel. 481992)

**04.05.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Maiandacht (weiterhin 11.05., 20.05., 27.05.)

**09.05.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe / ev.  
und kath. Kirchengemeinde

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

**09.05.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Hund und Kult

**09.05.2016**

Senioren- und Demenz-Tages-  
betreuung FREIRAUM,  
Hülseistr. 37, Hamm Heessen

18 Uhr, STRAPeDz - Treffen für Angehörige von Personen mit  
Demenz – Anmeldung nicht erforderlich, Ansprechpartnerin:  
V. Georg, Tel.: 02381/889257

**10.05.2016**

VdK - OV Heessen

14.00 Uhr, Fit mit dem Rad

**18.05.2016**

Familienzentrum St. Theresia/  
Altenhilfe

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

**31.05.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Märchenstunde

**01.06.2016**

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, Kaffeetrinken mit einem bunten Programm,  
(Anmeldung erbeten bei C. Kramer, Tel. 60864 oder M. Trockel,  
Tel. 481992)

**07.06.2016**

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

**13.06.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe / ev.  
und kath. Kirchengemeinde

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

**13.06.2016**

Senioren- und Demenz-Tages-  
betreuung FREIRAUM,  
Hülseistr. 37, Hamm Heessen

18 Uhr, STRAPeDz - Treffen für Angehörige von Personen mit  
Demenz – Anmeldung nicht erforderlich, Ansprechpartnerin:  
V. Georg, Tel.: 02381/889257

**14.06.2016**

VdK - OV Heessen

14 Uhr, Fit mit dem Rad

**15.06.2016**

Familienzentrum St. Theresia /  
Altenhilfe

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

**17.06.2016**

Seniorenheim St. Stephanus,  
Sundern 14

10 Uhr, Sommerfest, Andacht, anschl. Frühschoppen  
14 Uhr, Bunter Nachmittag

**18.06.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

14 Uhr, Schützenfest

**20.06.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Hund und Kult

**25.06.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Rock my Soul

**26.06. – 03.07.2016**

VdK - OV Heessen

Mehrtagefahrt

**27.06.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Grillnachmittag

**28.06.2016**

Junge Senioren St. Josef

Sommerfest



# 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)



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](mailto: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](mailto: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)

## DRK-Senioren-Stift Mark GmbH



## Deutsches Rotes Kreuz

– ein Zuhause für das Alter –

### Besser leben in Hamm:

- Wohnen und stationäre Pflege
- vollstationäre Pflege – Kurzzeit- und Urlaubspflege
- 82 barrierefreie Wohnungen

So erreichen Sie uns:  
Tel.: 02381 98281 0  
[info@drk-senioren-stift-mark.de](mailto:info@drk-senioren-stift-mark.de)  
[www.drk-senioren-stift-mark.de](http://www.drk-senioren-stift-mark.de)



## Zuhause am Burghügel Mark



**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