

4. Quartiersforum  
im Stadtteilzentrum  
FeidikForum: Kultur  
erleben - Lebensqualität  
steigern  
Seite 6/7

Bewegt ÄLTER wer-  
den in NRW! - Neue  
Bewegungsangebote  
für Senioren  
Seite 11

Das Gesundheitsamt  
informiert: Nicht alles  
passt zusammen!  
Seite 14/15

„Heimat erleben und  
Plattdeutsch beleben“  
22/23



## Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 02/2017

## Angst vorm Renovieren?!



*Lust auf Farbe*

**MALERWERKSTATT  
FRANK HAINSCH**

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

# LUDGERI

LEBENSRAÜME IM ALTER

- Seniorenwohnungen
- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Senioren-WG
- LUDGERI-Stifte
- LUDGERI-Forum e. V.

Alle Informationen im  
**Haus der Pflege**  
Marinestr. 42 | 59075 Hamm  
☎ 99547-0  
[www.ludgeri.com](http://www.ludgeri.com)



### Die LUDGERI-Pflegekette gibt Ihnen Sicherheit im Alter:

Die LUDGERI Einrichtungen und Dienste mit ihrem Netzwerk rund um die ambulante und stationäre Betreuung begleiten Sie immer passend zu ihrer persönlichen Lebenssituation.

**Seniorenwohnungen:** Unsere Mieter profitieren von unserer Erfahrung und persönlichen Beratung.

**Ambulante Pflege:** Mit unserem Pflege-Plus-Service ermöglichen wir Ihnen ein Leben in Ihren eigenen vier Wänden.

**Tagespflege:** Ältere Menschen, die tagsüber nicht allein sein können oder möchten, nutzen diese Betreuung individuell.

Als inhabergeführtes Familienunternehmen übernehmen wir mit unseren Mitarbeiter/innen die Verantwortung für das Wohl der uns anvertrauten Menschen.

**Kurzzeitpflege:** Ob Angehörige einmal Urlaub machen oder z. B. nach Krankenhausaufenthalt, in dieser Zeit sind Sie in unserer Kurzzeitpflege gut aufgehoben.

**Senioren-WG:** Betreutes Wohnen für Menschen, die individuell in kleinen Gruppen rund um die Uhr umsorgt leben möchten. Auch nachts ist unser Personal für Sie da.

**LUDGERI-Stifte:** Unsere kleingliedrigen Wohnanlagen für vollstationäre Pflege mit viel Privatsphäre. Wertschätzung und ein an den Bedürfnissen orientierter Tagesablauf schaffen Lebensqualität im Alter.



## SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH



### IHRE VORTEILE:

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

### KOSTENLOSE BERATUNG:

Werler Straße 333 | 59069 Hamm | Telefon: 0 23 81 / 877 30 20 | E-Mail: [info@silesia-pflege.de](mailto:info@silesia-pflege.de)  
[www.silesia-pflege-betreuung.de](http://www.silesia-pflege-betreuung.de)

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wieder einmal ist ein Winter weitgehend schneefrei vergangen. Die wenigen Augenblicke, die auch in unseren Gefilden Erinnerungen an schneebedeckte Straßen, Wege und Felder aufkommen ließen, lohnten den Einsatz der Schneeschieber fast nicht. Und so mussten in vielen Baumärkten und Gartencentern die üppigen Auslagen mit Schneeräumgerät beinahe unberührt wieder für den nächsten bevorstehenden Winter eingelagert werden.

Mit der nun aufkeimenden Natur beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Alles bricht auf, die Farbenpracht der ersten Frühlingsboten bringt uns in Frühlingsstimmung. Wenn Schneeglöckchen und Krokusse da sind, dann klopft das Frühjahr schon an die Tür. Und mittler-

weile zeigen sich Narzissen, Hyazinthen und ersten Tulpen und deuten in Richtung des bevorstehenden Osterfestes.

Bunt und farbenprächtig wie der Frühling präsentiert sich auch wieder unsere Seniorenzeitschrift. So berichten wir zum Beispiel über das mittlerweile 4. Quartiersforum im Stadtteilzentrum FeidikForum, das diesmal unter dem Leitwort „Kultur erleben – Lebensqualität steigern“ stand. Gleich eine ganze Reihe neuer Projekte und Aktionen konnten hier vorgestellt werden.

Dass es in der Arzneimitteltherapie mitunter unpassende Partner gibt, davon erzählt der Beitrag des Gesundheitsamtes. Aber welche Arzneimittel verstehen sich untereinander und wel-

che beeinflussen sich positiv oder auch negativ, so dass es mitunter zu unerwünschten Nebenwirkungen kommt? Seien sie gespannt!

Neu im Seniorenbeirat begrüßt als Vertreterin für den Stadtbezirk Herringen wurde Frau Bernhild Seis. Frau Seis tritt die Nachfolge des aus persönlichen Gründen ausgeschiedenen Mitglieds Dieter Schwohnke an. Die Vertretung des Stadtbezirkes Herringen im Seniorenbeirat ist damit wieder komplett!

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünschen wir bunte und sonnige Frühlingstage! Viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl!

■ Die Redaktion

## Impressum

### Herausgeber:

Stadt Hamm  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziale Integration  
Gribsch & Rochol Druck,  
Hamm

Auflage: 5.500  
Im März 2017  
Ausgabe 2/2017

### Redaktionsmitglieder:

Ursula Halbe, Jürgen Halbe  
Petra Rasche, Andreas Pieper

### Titelbild:

Thorsten 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

Neues aus dem Seniorenbeirat	5
4. Quartiersforum im Stadtteilzentrum FeidikForum: Kultur erleben - Lebensqualität steigern	6/7
Der Gesundheits - Kaffeeklatsch	8
50 Jahre Gartenstadt – Dasbeck - Heessen	9
Mobil in Hamm...	10
Bewegt ÄLTER werden in NRW! Neue Bewegungsangebote für Senioren	11
Menschen mit Demenz als Kunden	12
Fußreflexzonenmassagegerät	13
Seniorenfrühstück in der Tagespflege im „Medicum“	13
Das Gesundheitsamt informiert: Nicht alles passt zusammen!	14/15
Seniorensprechstunde in Heessen	15
Musik kennt keine Grenzen	16/17
Im Wartezimmer	18
Tolle Prämien mit gesunder Sole erhalten	19
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	20
„Heimat erleben und Plattdeutsch beleben“	22/23
Veranstaltungen des Stadtarchivs	24
Lokale Allianz Rhynern	25
Neuer Kurs für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz	26
Wenn das Leben geht...	31
Gesundheit & Prävention zum Erleben	32
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 33



## Neues aus dem Seniorenbeirat

In seiner Sitzung am 13. Dezember 2016 beschloss der Rat, die Amtszeit des jetzigen Seniorenbeirates bis zum Ende der derzeitigen Kommunalwahlperiode im Jahr 2020 zu verlängern. Grundsätzlich soll auch zukünftig die Anpassung an die Kommunalwahlperiode beibehalten werden.

Ebenso hob der Rat die Wahlordnung zur Wahl der direkt zu wählenden Mitglieder des Seniorenbeirates auf, da sich das Verfahren zur Benennung der Mitglieder durch die Bezirksvertretungen bewährt hat. Auch ist es geeignet, bei kurzfristigem Ausscheiden einzelner Mitglieder des Seniorenbei-

rates Nachfolger aus dem Stadtbezirk zu benennen.

Einige personelle Veränderungen gab es deswegen aktuell im Seniorenbeirat. Als Nachfolgerin für das ausgeschiedene Seniorenbeiratsmitglied Dieter Schwohnke aus Herringen ernannte die Bezirksvertretung Herringen Frau Bernhild Seis als neue Vertreterin des Stadtbezirkes Herringen im Seniorenbeirat. Frau Seis wurde zu Beginn der Sitzung des Seniorenbeirates am 15.02.2017 im Maximare herzlich mit einem Blumenstrauß begrüßt.

Neu in den Integrationsrat wurde als Vertreter des Seniorenbeirates der stellvertre-

tende Vorsitzende Karl-Heinz Lang gewählt, der damit die Nachfolge von Herrn Schwohnke in diesem Ausschuss antritt. Frau Elisabeth Niggemann bleibt weiterhin stellvertretendes Mitglied für diesen Ausschuss.

Für den Ausschuss „Soziale Stadt – Hamm-Weststadt – Aktionsfonds“ wurden Friedrich Brünninger als Mitglied und Bernhild Seis als stellvertretendes Mitglied neu gewählt. Dadurch entscheidet der Seniorenbeirat in diesem Stadtteilkomitee mit über Projekte zur Verbesserung des Lebensumfeldes im Hammer-Westen.

■ Andreas Pieper



## 4. Quartiersforum im Stadtteilzentrum FeidikForum: Kultur erleben - Lebensqualität steigern

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

Am 1. März fand das 4. Quartiersforum im Stadtteilzentrum FeidikForum statt. Die Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern hielt sich leider in Grenzen, doch es gab einen konstruktiven Austausch über anstehende Projekte und das Team des Stadtteilzentrums bekam viele gute Rückmeldungen und neue Ideen für den Stadtteil Hamm-Mitte.

Nachdem Christine Lenz, Leiterin des Stadtteilzentrums, die Gäste begrüßt hatte und einen kurzen Rückblick gab, stellte Frank Klüner die neuen Projekte vor, die das Stadtteilzentrum in Zukunft anbietet:

### Kultur im Quartier

Unter dem Motto „Kultur im Quartier“ gibt es demnächst

verschiedene Angebote für Jung und Alt. So steht dem Stadtteilzentrum nun an der Feidikstraße 24 dank der Unterstützung durch den Eigentümer ein ca. 400 m<sup>2</sup> großer Garten für das neue Projekt „Junges Gemüse trifft reife Früchte“ zur Verfügung. Geplant ist, dass alle interessierten Bürgerinnen und Bürger zusammenarbeiten und die bisher brach liegende Fläche umgestalten: ein Nutzgarten mit Gewächshaus, Frühbeete, eine Ruhe- und Spieloase und Wege, die auch für Rollatoren geeignet sind, sollen entstehen und dürfen natürlich genutzt werden. Interessenten, die am Gartenprojekt mitwirken möchten, können sich im Stadtteilzentrum FeidikForum melden.

Auch die Quartierstage im Gustav-Lübke-Museum stehen ganz im Zeichen der Kultur. Dr. Diana Lenz-Weber, stellvertretende Direktorin des Museums, stellte beide Veranstaltungen vor:

Beim ersten Museumstag am 12. Mai ab 14:00 Uhr geht es unter dem Motto „Aus dem Nähkästchen geplaudert“ um kunsthandwerkliche Kostbarkeiten. Nach dem Ausstellungsbesuch haben die Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, Porzellan zu bemalen.

Am 8. September steht ab

14:00 Uhr „die gute alte Zeit“ im Mittelpunkt beim „Abtauchen in die 50er“. Auch hier ist nach der Besichtigung der Ausstellung ein Workshop geplant- das Thema wird allerdings noch nicht verraten. Beide Veranstaltungen enden mit einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen im



Museum und sind kostenlos. Kultur im Quartier erlebbar machen wollen auch namhafte Künstlerinnen und Künstler aus Hamm: Osman Bol plant eine Malaktion mit Senioren und Kindern, die gemeinsam lebensgroße Bildnisse von Bewohnerinnen und Bewohnern des Quartiers gestalten. Die Werke sollen dauerhaft an mar-





kanten Stellen im Stadtteil ausgestellt werden. Darüber hinaus planen Renate Wörmann, Peter Lüffe und Udo Georg, Schillers „Räuber“ mit den Nutzern des Schillerplatzes vor Ort zu inszenieren und eine Lesung in der Schillerklausel zu veranstalten. Die Förderanträge für diese Aktion liegen derzeit dem Stadtteilkomitee vor.

## Besuchsdienst und Seniorentelefon

Zur Verbesserung der Lebensqualität vieler Seniorinnen und Senioren im Stadtteil wird sicher der Besuchsdienst beitragen, der demnächst in Kooperation mit den Grünen Damen und Herren startet. Bei nachlassender Mobilität im Alter finden die Seniorinnen und Senioren hier ein offenes Ohr und Abwechslung in ihrem Alltag, z.B. bei Gesprächen und Gesellschaftsspielen.

Wer den persönlichen Kontakt bei sich zu Hause scheut, hat die Möglichkeit, beim „Seniorentelefon“ anzurufen, das in Kooperation mit der Telefonseelsorge umgesetzt wird. Auch dies ist ein Weg, um Vereinsamung im Alter entgegenzuwirken.

Nach der Vorstellung der kommenden Aktionen und Projekte führte die Theatergruppe „fifty-fifty“ einen amüsanten Sketch mit dem Titel „Mutter lernt Englisch“ auf.

„Der Abend war für uns trotz geringer Beteiligung aus der Bürgerschaft erfolgreich“, berichtet Christine Lenz.

„Wir haben die Möglichkeit zum Austausch genutzt und es waren einige richtig gute Ideen dabei, wie z.B. der Wunsch nach einem Chor oder der Vorschlag, Stadtführungen durch die südliche Innenstadt anzubieten.“

Um zu wissen, was die Bürgerinnen und Bürger im Quartier sich wünschen, braucht es Abende wie diese, denn nur so können wir bedarfsgerechte Angebote auf die Beine stellen.“

### Kontakt:

Stadtteilzentrum Feidikforum  
Feidikstraße 27,  
59065 Hamm  
Tel.: (02381) 91 58 51 01



## 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

# Der Gesundheits - Kaffeeklatsch



Eine ausgewogene Lebensweise mit gesunder Ernährung und Bewegung kann viel zur Erhaltung der Gesundheit im Alter beitragen. Wichtig ist aber auch das Wissen um geeignete Vorsorgemaßnahmen.

Im Rahmen des Landesprojektes „Altengerechte Quartiere.NRW“ ist das Stadtteilzentrum seit Juli 2015 für die Quartiersentwicklung in der südlichen Innenstadt zuständig. In enger Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Hamm findet im Café des Feidik-Forums seit September 2016 ein Gesundheitskaffeeklatsch statt.

Bei Kaffee und Kuchen werden in regelmäßigen Abständen dienstags ab 15.00 Uhr

Fragen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen beantwortet und Informationen bereitgestellt. Auch der Wissens- und Erfahrungsaustausch untereinander ist ein wichtiger Aspekt. In überschaubarer Runde und persönlicher Atmosphäre herrscht dabei viel Offenheit.

Vor Beginn des Gesundheitskaffeeklatsches haben wir detaillierte Befragungen zu den Interessen und Anliegen der Seniorinnen und Senioren durchgeführt.

Gestartet sind wir daraufhin mit dem Thema „Grippeimpfung“. Die Impfung gegen Grippe stellt die wichtigste Präventionsmaßnahme gegen eine Influenzaerkrankung dar. Im Gespräch hat Frau Dr. Martina Münnich, Ärztin im Gesundheitsamt, viele Fragen beantworten können.

Im Januar diesen Jahres war der „Umgang mit Arzneimitteln“ Thema. An diesem Nachmittag hat Frau Dr. Stapel, Amtsapothekerin im Gesundheitsamt, viele Hinweise und Informationen zu Arzneimitteln auf Reisen (Reiseapotheke) gegeben. Auch wurden Fragen zur Einnahme und dem Wirkungseintritt von Arzneimitteln beantwortet.

Den Gesundheitskaffeeklatsch am 14. März zum Thema „Demenz“ gestaltete Frau Dr. Rauch, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie im Gesundheitsamt.

Weitere Termine zu den Themen „Diabetes“ (09. Mai 2017) und „Fragen rund um



die Schwerbehinderung“ (27. Juni 2017) sind geplant.

Bis auf Kaffee und Kuchen ist die Veranstaltung kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

■ Gabriele Siemer  
Gesundheitsamt

■ Bild oben:  
© EYESITE – Fotolia.com

# 50 Jahre Gartenstadt – Dasbeck - Heessen



Am 11. Mai 1967 wurde offiziell das Richtfest für 55 Eigenheime und 114 Mietwohnungen gefeiert. Der Richtkranz wurde zwar vor Ort hochgezogen, gefeiert wurde aber in Ermangelung von Räumlichkeiten im Kurhaus-Hotel zu Bad Hamm. Die damaligen

Baugesellschaften scheuten keine Kosten und organisierten nach dem „Richtsmaus“ ein umfangreiches Unterhaltungsprogramm mit anschließendem Tanz bis 24:00 Uhr.

Dieses Jubiläum soll am 19. Mai gefeiert werden, zwar nicht bis 24:00 Uhr, sondern von 15:00 bis 22:00 Uhr auf dem Marktplatz Dasbeck.

Um dieses Fest entsprechend zu gestalten, trafen sich am 28. Februar ca. 25 Vertreter von Vereinen, Verbänden, Schulen und anderen Organisationen im Vereinsheim des Kleingarten Dasbeck. Schon bei diesem ersten Treffen spiegelte sich die bunte Vielfalt der Bewohner der Gar-

tenstadt wider. Zahlreiche Ideen von multikultureller Verpflegung über ein buntes Bühnenprogramm bis zur Dokumentation der Entwicklung der Gartenstadt wurden zusammen getragen.

Zur Zeit sammelt der Heimatverein Ideen und Aktionen, um sie zu einem gelungenen Fest zu bündeln. Weitere Vorschläge und Angebote, aber auch alte Filme und Fotos von „Häuslebauern“, werden noch gerne angenommen. Melden Sie sich entweder bei Heinrich Klockenbusch (1. Vorsitzender) Tel.: 38500 oder bei Inge Block-Löher (Ortsheimatpflegerin) Tel.: 0177 4922770.



# Mobil in Hamm...



Wie kann ich auch mit einem körperlichen Handycap innerhalb der Stadt mobil sein?

Ältere wie auch jüngere Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, haben oft Unsicherheiten und Ängste, wenn es um die Benutzung des öffentlichen Personennahverkehrs geht.

Sicherheit geben und offene Fragen beantworten soll nun ein sogenanntes Mobilitätstraining. Es handelt sich dabei um eine Kooperationsveranstaltung des Amtes für Soziale Integration / Altenhilfe, des Stadtsporthundes, der Stadtwerke Hamm sowie des Mehrge-

nerationenhauses im Feidik-Forum.

Nach einer theoretischen Einführung haben alle Teilnehmer die Gelegenheit, in einem Bus der Stadtwerke auf dem Platz an der Pauluskirche mit fachlicher Unterweisung das Ein- und Aussteigen zu üben. Sie können sich auch vor Ort über Hilfsmöglichkeiten, das eigene richtige Verhalten und vieles mehr informieren. Die Mitarbeiter des Stadtsporthundes werden zusätzlich über das „Überwinden“ von Bordsteinkanten und anderen Hindernissen mit Hilfsmitteln informieren und praktische Übungen anbieten.

Um das frisch Gelernte gleich auszuprobieren, ist

im Anschluss eine Fahrt mit dem Bus zum FeidikForum geplant. Dort erwartet alle Beteiligten ein gemeinsamer Ausklang bei Kaffee und Kuchen.

Die Veranstaltung findet am Donnerstag, den 27. April statt.

Sie beginnt um 14:00 Uhr in der Stadthausgalerie.

Das Angebot ist kostenfrei.

Um Anmeldungen bei U. Tornscheidt unter Tel.: 02381 17-6733 wird gebeten.

■ Ulrike Tornscheidt

Bild oben:

© Kzenon – Fotolia.com

Bild unten:

© Thorsten Hübner



# Bewegt ÄLTER werden in NRW!- Neue Bewegungsangebote für Senioren



StadtSportBund  
Hamm e.V.

Mit der Teilnahme an dem LSB-Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ hat sich der StadtSportBund Hamm e.V. den Sport der Älteren als festes Handlungsfeld auf die Fahne geschrieben. In bewährter Zusammenarbeit mit den Hammer Sportvereinen und Vertretern der Seniorenarbeit hat der SSB

rund um das Sportabzeichen angeboten. Ein Sportkarrussell an der frischen Luft, Selbstbehauptungstraining für Ältere und Boule-Spiele sind ebenfalls in der Planung. Auch der traditionelle Ferienspaß für Ältere wird in der ersten Woche der Sommerferien wieder stattfinden.

Der SSB Hamm hofft, über diese vielfältigen Angebote möglichst viele ältere Mitbürger in Bewegung zu bringen. Je nach Alter und körperlicher Konstitution kann so die Alltagsmobilität erhalten und Krankheiten vorgebeugt werden. Durch die Schulung von Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination wird Fitness und Wohlbefinden verbessert. „Egal, ob Sie weiter fit bleiben wollen oder erst wieder langsam in die Bewegung kommen möchten: Bestimmt ist auch für Sie ein passendes Angebot dabei“, fordert Sabine Matzka vom SSB Hamm zum Mitmachen auf. Bei allem steht der Spaß an der Bewegung natürlich an erster Stelle. Die Angebote sind auch in diesem Jahr wieder kostenfrei und finden unter Leitung ausgebildeter Übungsleiter statt.

Für Rückfragen und Anmeldungen steht die Geschäftsstelle des Stadtsportbund Hamm e.V.

Stadthausstraße 3,  
59065 Hamm,  
unter Telefon 02381-15155  
zur Verfügung.

## Termine:

### **Verhalten im ÖPNV - Mobilitätstraining in Kooperation mit den Verkehrsbetrieben**

Donnerstag, 27. April 2017  
um 14.00 Uhr

Beginn: Pädagogisches  
Zentrum, Stadthausstr. 3

Ende: Stadtteilzentrum  
Feidikforum, Feidikstraße  
(Fahrt mit dem Bus)

### **Aktionstage rund ums Sportabzeichen**

Samstag, 20. Mai 2017 von  
14.00 bis 18.00 Uhr  
Sportplatz Am Papenloh,  
59069 Hamm

### **Latschen und Tratschen - Spaziertreff mit und ohne Rollator**

Dienstag, den 2. Mai 2017,  
von 10.30 -11.30 Uhr  
MalTa Tagestreff,  
Nordenwall 5, 59065 Hamm

### **Ferienspaß für Ältere - von Aerobic bis Wassergymnastik**

17. bis 22. Juli 2017  
Montag bis Freitag  
von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Samstag  
von 10:00 bis 11:00 Uhr  
wechselnde Sportstätten  
(Auskunft über unsere  
Geschäftsstelle)



Hamm auch in diesem Jahr wieder neue Sportangebote für ältere Mitbürger unserer Stadt entwickelt.

„Latschen und Tratschen“ mit und ohne Rollator kann man ab Mai in Kooperation mit dem MalTa Tagestreff.

Im Mai und September werden zudem zwei Aktionstage

# Menschen mit Demenz als Kunden



Im Rahmen der Lokalen Allianz Rhyern fand in Kooperation mit dem Demenz-Servicezentrum Region Münsterland am 7. Februar 2017 eine Schulung für Mitarbeitende in Dienstleistungsunternehmen und Handel statt.

Mit Vertretern der lokalen Supermärkte, einer Versi-

Mierelmeier über das Krankheitsbild Demenz und dessen Ursachen und Symptome anhand plastischer Beispiele allen Teilnehmern eine Gespür für die vielfältigen Auffälligkeiten vermitteln.

Anliegen des kurzweiligen Vortrags war es, Verständnis für die Innenwelten von Menschen mit Demenz und deren Verhaltensweisen zu entwickeln.

Eine Kaffeepause bot Raum für Austausch und branchenübergreifende Gespräche, bevor konkrete Umgangsformen mit Kunden mit Demenz thematisiert wurden.

Kontaktgestaltung, Kriseninterventionen, Kommunikation und die Arbeit an Praxisbeispielen gaben den Anwesenden aus den verschiedensten Berufszweigen in Rhyern die Möglichkeit, konkrete Beispiele an denkbaren Schwierigkeiten im Umgang mit an Demenz erkrankten Kunden nachzustellen. Anhand des erarbeiteten Wissens um die immer präsenten Gefühle der Betroffenen fiel es den äußerst interessierten Teilnehmern der Schulung nicht schwer, den Anregungen der Referentin zu folgen.

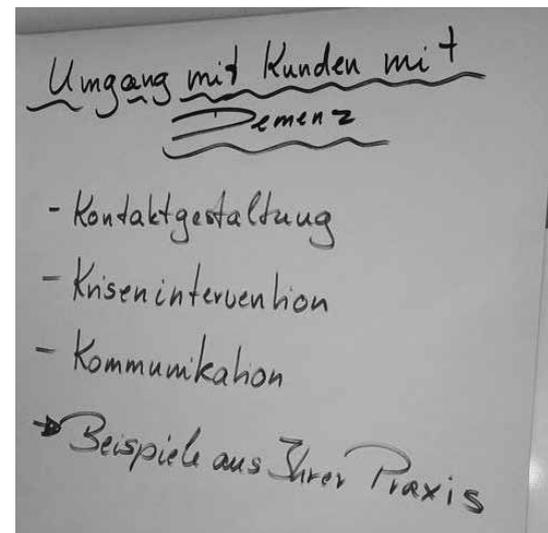
Als Vertreterin des Demenz-

Servicezentrums Münsterland ermutigte Annette Wernke die Anwesenden abschließend, ihr neues Wissen mutig anzuwenden. Menschen mit Demenz muss ein soziales Umfeld erhalten bleiben, in dem sie sich möglichst lange frei bewegen und gut aufgehoben fühlen können. Darüber hin-



cherung, des Bürgeramtes Rhyern, des Getränkemarktes im Ort, einer Hand- und Fußpflegerin, einem Kosmetikinstitut sowie dem Verein Movere und einer lokalen freien Künstlerin fanden sich 15 Interessierte zur dreistündigen Veranstaltung ein.

Bereits im Impulsreferat konnte die Referentin Sabine



aus erhielten alle Teilnehmer Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten in Hamm und beim Demenz-Servicezentrum Münsterland.

■ Christiane Mitlewski  
Kordinatorin Lokale Allianz Rhyern

■ Bild oben:  
© WunderBild – Fotolia.com

# Fußreflexzonenmassagegerät



Als unsere Vorfahren noch auf vier Beinen liefen und in Grotten und Höhlen schliefen, da kannten sie noch keine Schmerzen im Rücken, auch keine beim Knien oder Bücken.

Doch seitdem der Mensch aufrecht geht und nur noch auf zwei Beinen steht, dazu immer größer wird, sein Hirn teils an Handy oder Computer verliert, hat er viel zu wenig Bewegung – höchstens ein Krimi versetzt ihn noch in Erregung.

Doch meistens macht er sich's gerne bequem, da werden Schmerzen mal schnell zum Problem. Darum schafft er sich Geräte an, die

er Zuhause nutzen kann. So lässt ein Gerät seinen Körper vibrieren, das andere seine Füße massieren.

Seine Hände baden und bewegen, den Kopf braucht er zum Überlegen und damit er das noch lange kann, erwirbt er Medikamente für den Mann. Täglich schmeißt er sich zig Pillen rein, weil der Doktor sagt, das müsste sein. Eine Pille fürs Erwachen, eine hält ihn jung und fit- noch ne andere für den Rachen, er kommt beim Zählen nicht mehr mit.

Von einer läuft er wie geschmiert, die nächste, dass sein Kreislauf reagiert - eine zur Reduzierung

des Gewichts, doch bisher merkt er davon nichts. Eine noch für Haut und Haare, die nächste löst er auf im Bade. Die große Pille soll er kauen - ne andere hilft ihm beim Verdauen. Mal ehrlich, gibt's an seinem Körper noch irgendein Organ, das was ohne Pille kann?

Doch, wenn wir ihn nicht hätten, wohin mit all den Geräten und Tabletten? Wegen seiner Wehwehchen und Leiden, begibt er sich in immer größere Abhängigkeiten. Seit kurzer Zeit nimmt er es sogar mit ins Bett –sein Fußreflexzonenmassagegerät.

■ Ursula Halbe

## Seniorenfrühstück in der Tagespflege im „Medicum“

Jeden 1. Dienstag im Monat von 9.00 bis 11.00 Uhr findet in der „Tagespflege im Medicum“ an der Südstraße ein offenes Seniorenfrühstück statt.

Ein kleiner Kostenbeitrag von 3,00 € wird erhoben. Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich unter

Tel.: 02381-97222903 oder direkt in der Tagespflege. Termine im ersten Halbjahr 2017: 4. April, 2. Mai und 6. Juni

Jeder, der gerne gemeinsam mit anderen in gemütlicher Runde frühstücken möchte, ist herzlich zum offenen Seniorenfrühstück willkommen!

# Das Gesundheitsamt informiert: Nicht alles passt zusammen!



In der Arzneimitteltherapie gibt es - wie im sonstigen Leben auch - unpassende Partner; denn nicht Jeder versteht sich mit Jedem. Welche Arzneimittel verstehen sich untereinander und welche beeinflussen sich positiv oder auch negativ?

Wechselwirkungen müssen keinesfalls immer nur negativ sein, in einigen Therapien werden gezielt Arzneimittel miteinander kombiniert, um so eine verstärkte Wirkung zu erzielen. Dies ist oftmals bei blutdrucksenkenden Arzneimitteln der Fall, ihre Wirkmechanismen ergänzen und verstärken sich. In der Regel versteht man unter dem Begriff „Wechselwirkung“ in der Arzneimitteltherapie einen unerwünschten Effekt; die Wirkung eines Arzneimittels wird vermindert, es kommt zu veränderten Nebenwirkungen oder auch starke toxische Wirkungen sind möglich.

Wie stark Nebenwirkungen auftreten, ist zudem vom Patienten selber abhängig. Hier gibt es oftmals genetische Unterschiede, z.B. bei der Anzahl der Enzyme (körpereigene Stoffe), die an diesem Prozess beteiligt sind.

Je mehr Arzneimittel der Mensch einnimmt, desto

höher ist das Risiko, dass diese sich gegenseitig beeinflussen. Dies gilt in besonderem Maße bei älteren Menschen, die viele Arzneimittel einnehmen und vielleicht auch noch eine Leber- oder auch Nierenfunktionsstörung haben. Nicht zuletzt muss beachtet werden, dass sowohl Lebensmittel als auch Nahrungsergänzungsmittel zu Veränderungen beitragen können.

Ebenso bestimmen die Eigenschaften des Arzneistoffs das Wechselwirkungspotenzial. So können sich z.B. zwei Wirkstoffe an einem Wirkort gegenseitig stören. Weitere Wechselwirkungen sind auf dem Weg zum Wirkort möglich. Hier ist entscheidend, wie der Arzneistoff chemisch aufgebaut ist, ob eine hohe Bindung an körpereigene Stoffe erfolgt oder ob er ggf. von anderen Wirkstoffen aus diese Bindung verdrängt wird.

Wie sieht es mit Wechselwirkungen mit den Enzymen aus, die auch für den chemischen Umbau verantwortlich sind? Die Aktivität der Enzyme wiederum kann durch Arzneistoffe verstärkt oder gehemmt werden.

Die Aufnahme und Verteilung eines Arzneimittels, der Weg einer Substanz

durch den menschlichen Körper, wird wissenschaftlich als „Pharmakokinetik“ bezeichnet.

Mehrere Stationen werden durchlaufen, zunächst einmal wird der Wirkstoff aus der Arzneiform, der Tablette oder dem Pflaster, freigesetzt. Nach der Freisetzung des Wirkstoffes kommt die Aufnahme ins Blut, z.B. aus dem Magen-Darm-Trakt oder auch über die Haut. Der Wirkstoff verteilt sich im Körper und wird über das Blut zum Wirkort transportiert. Mehrere Mechanismen sind hieran beteiligt; vereinfacht kann man sagen, dass einige Substanzen sich im Blut auflösen, andere werden an Plasmaproteine (Protein = Eiweiß) gebunden.

Der Arzneistoff verteilt sich im Blutkreislauf und im Gewebe, teilweise gebunden an andere Substanzen. In der Regel kann nur der Anteil an Wirkstoffen wirken, der frei verfügbar ist. Dieser Arzneistoff wirkt dann an einem Rezeptor oder wird an ein Enzym gebunden. Der Arzneistoff durchläuft unterschiedliche Umwandlungen. Es finden chemische Prozesse statt, insbesondere in der Leber und in der Niere. Die Substanz soll oftmals wasserlöslicher werden, damit der



Körper sie leichter ausscheiden kann. Bei der Ausscheidung können Arzneistoffe in der Leber oder auch in der Niere gegenseitig stören. Der Weg des Arzneimittels durch den Körper ist schwierig und mit einigen Stolpersteinen versehen, dennoch führt er in der Regel zum

gewünschten Erfolg. Der Arzneistoff kann am Wirkort wirken. Es gilt jedoch der Grundsatz: Werden mehr als 3 Arzneimittel gleichzeitig eingenommen, so sollte man auf jeden Fall vom Apotheker oder auch Arzt prüfen lassen, ob diese sich miteinander „verstehen“ oder Wechsel-

wirkungen zu erwarten sind.

■ Gesundheitsamt Hamm  
 Amtsapothekerin  
 Dr. Ute Stapel  
 Bild oben:  
 R\_K\_B\_by\_l-vista\_pixelio.de  
 Bild links:  
 © contrastwerkstatt –  
 Fotolia.com

## Senioren- sprechstunde in Heessen



Im November 2016 richteten die Stadt Hamm und der Caritasverband Hamm gemeinsam ein Bürgerforum zum Älterwerden in Heessen aus. Ein wichtiges Ergebnis dieses Bürgerforums war der vielfach geäußerte Wunsch, eine Anlaufstelle für Senioren im Quartier einzurichten. Hier sollten alle Informationen über vorhandene Angebote aktualisiert

abgerufen werden können und Beratung zu allen das Älterwerden betreffenden Fragestellungen angeboten werden. Dieser Wunsch wurde nun rasch umgesetzt. Jeweils dienstags in der Zeit von 11.00 Uhr bis 12.30 Uhr steht Petra Schleicher-Marschner vom Caritasverband Hamm im Jugendzentrum Bockelweg als Ansprechpartnerin

zur Verfügung. Die Beratung ist vertraulich. Seniorinnen und Senioren, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht die Sprechstunde besuchen können, werden auf Wunsch auch zu Hause aufgesucht.

Telefonisch ist Frau Schleicher-Marschner unter Tel.: 94 40 06 und 01 73/2 88 40 08 zu erreichen.

# Musik kennt keine Grenzen



Gerade in der heutigen Zeit, wo sich Vieles in Aufruhr oder im Umbruch befindet, beweist der Klangkosmos, dass Musik grenzenlos ist und Menschen unterschiedlichster Kulturen zusammenbringen kann. Da treffen Armenien und die Türkei aufeinander, sind Klänge vom „Dach der Welt“ zu hören und traditionelles fränkisches Liedgut wird behutsam in die Neuzeit versetzt.

Konzertbeginn ist jeweils um 18.00 Uhr in der Lutherkirche.

## Die Konzerte von April bis Juni:

### 04. April 2017

Vardan Hovnissian & Emre Gültekin (Armenien/Türkei)  
Musikalische Völkerverständigung: melancholische Duduk trifft virtuose Saz

Die Duduk ist das traditionelle Holzblasinstrument Armeniens, auch als „armenische Flöte“ bekannt. Das Spiel erfordert beachtliches Fingerspitzengefühl, auch die Atem- und Lippentechnik ist nicht einfach zu meistern. Doch der basslastige, leicht nasale Klang mit seinen anhaltenden, langgezogenen, fast geflüsterten und jammernden Tönen, zieht die Zuhörer in ihren Bann. Die **Bağlama** ist das Begleitinstrument der türkischen Barden.

Im Klangkosmos verweben sich die melancholischen Klänge der Duduk mit den Schwingungen der Bağlama und überwinden so musikalisch Grenzen. Vardan Hovnissian lernte sein Handwerk vom großen Duduk-Meister Khachik Khachatryan in der armenischen Hauptstadt Eriwan und entwickelte sich seitdem zum talentierten Botschafter der uralten Flöte. Vor zehn Jahren fand er einen musikalischen Seelenverwandten in Emre Gültekin, der von seinem Vater, dem Barden Lütfü Gültekin, und Talip Özkan in die Kunst des Lautenspiels eingeführt wurde. „Adana“, der Titel ihres Konzertprogramms, ist mehr als nur ein Verweis auf die Stadt, sondern steht vor allem für die Hoffnung der Musiker, dass Armenier, Kurden und Türken in Harmonie miteinander leben können.

### 16. Mai 2017

Badakhshan Ensemble (Tadschikistan)  
Traditionelle Musik vom „Dach der Welt“

Tadschikistan hat nicht zuletzt dank der Seidenstraße eine lange multikulturelle Tradition, was sich in einem großen musikalischen Reichtum widerspiegelt. Fast jedes Dorf und jedes Tal hat seinen

eigenen Stil ausgeprägt und erhalten. Eine musikalisch besonders spannende Region ist Badakhshan, die zum Teil auch auf afghanischem Gebiet liegt. Der tadschikische Teil liegt im Osten des Landes und ist die am dünnsten besiedelte Gegend. Eingebettet in eine Reihe von Flusstälern, die aus dem Pamir-Gebirge kommen, liegen Dutzende kleiner Siedlungen, die eine lebendige Gesangstradition pflegen und besinnliche Instrumentalmusik und Tanz kultiviert haben. Die meisten Bewohner sind Ismailiten, eine islamische Glaubensgemeinschaft, die den Koran weitgehend allegorisch auslegt.

Die junge Sängerin und Tänzerin Soheba Davlatshoeva,





aufgewachsen in einer kleinen Stadt am Ghund-Fluss, war die treibende Kraft bei der Gründung des Badakhschan Ensembles. Ihr Repertoire umfasst eine Vielzahl musikalischer Genres und Stile, alle entsprechen einer Rolle, die das Ensemble in der Gemeinschaft erfüllt: So ist man z. B. zuständig für



die Musik auf Hochzeitsfesten und für andächtige Lieder, die bei verschiedenen Ritualen zum Einsatz gesungen werden.

Besondere Instrumente wie die Ghijak (eine Art Geige mit rundem Klangkörper) und die Pamiri-Tanbur (Langhalslaute) hat das Ensemble ebenfalls im Gepäck.

**13. Juni 2017**  
Boxgalopp (Deutschland)  
Fränkische Volxmusik ganz anders – vom Erdbeerwalzer bis zu Liederlichen Sprüngen

Sie blasen dem blassen Einerlei des Fernseh-Schlager-Stadls gehörig den Marsch: seit 2003 laden Musiker der alternativen und innovativen Szene traditioneller Musik in Franken regelmäßig zu großen Volxmusik-Partys (tatsächlich mit „x“ geschrieben) ein. Volxmusik ist nämlich Rock 'n' Roll und der wird im Antistadl getanzt und gespielt! Ständiger Gast dort ist neben der Kapelle Rohrfrei das Quartett Boxgalopp.

Die vier haben sich dem wilden, frechen und ungestümen Musizieren verschrieben und sehen sich dabei in der Tradition legendärer Musikanten und Bänkelsänger vergangener Generationen: sie greifen Melodien aus Franken auf, lassen sich inspirieren von musikalischen Begegnungen mit anderen Regionen der Welt, vermischen alle Klänge meisterlich und zaubern daraus wunderschöne Musikstücke. Das Quartett beschäftigt sich mit vertraut-seltsamen und teilweise unglaublichen Geschichten aus der Mitte Europas am „Weißwurst-Äquator“. Da wird der „Erdbeerwalzer“ getanzt oder

„Liederliche Sprünge“ veranstaltet.

Kopf von Boxgalopp wie der Antistadl-Bewegung ist David Saam, familiär vorbelasteter Volksmusiker (sein Vater zählt zu den Urgesteinen der fränkischen Musik) und studierter Ethnomusikwissenschaftler. Über den Umweg ferner und exotischer Musikulturen näherte er sich den eigenen Musiktraditionen an und hat sich heuer vollständig dem fränkischen Neuland vor der Haustüre verschrieben. Er erforscht und experimentiert, wie die „alte“ Musik heute klingen muss, um auch in der digitalen Zeit ebenso heldenhaft gefeiert zu werden wie ehemals.

■ Meike Richter  
Kulturbüro





Es ist wieder einmal Zeit für einen Arztbesuch, die Schmerzen in Schulter und Nacken werden zwischendurch unerträglich. Im Wartezimmer sind nicht viele Personen vor mir, aber es wird mindestens eine halbe Stunde dauern, bis ich an der Reihe sein werde. Also nehme ich mir eine Zeitschrift vom Stapel, erwische dabei in Ermangelung anderer Magazine, die gerade von anderen Wartenden gelesen werden, eine Frauenzeitschrift.

Durch die Zeitschrift erfahre ich, dass sich ein Promi-Paar getrennt hat, von dessen Existenz ich nicht einmal wusste. Aha, interessant! Eine junge Frau, deren bisherige Lebensleistung wohl darin bestand, rechtzeitig auf roten Teppichen aufzutauchen, lässt wissen, dass sie vor der Gala, um die es in einem weiteren Bericht geht, den ganzen Tag über viel Stress hatte.

Am Morgen war ihr schlagartig eingefallen, dass sie für das Abendkleid, das sie bei der Gala tragen wollte, gar keine passende Unterwäsche hat. Interessant, ich überlege, ob mich die Unterwäsche anderer mir vollkommen fremder Leute interessiert, als zwei Frauen das Wartezimmer betreten und sich auf zwei freie nebeneinander liegende Stühle setzen.

Dann beginnt die eine zu

erzählen, leider so laut und deutlich, dass ich mithören muss, unfreiwillig. Ja, wirklich. Ich würde doch nie.... Na ja, jedenfalls erzählt die ältere von den Beiden von ihrem Ehemann. Es sei eine Katastrophe mit ihm, die Ehe und die weitere gemeinsame Zukunft seien gefährdet, denn ihr Mann würde doch nie, tatsächlich nie, die Klobrille herunterklappen. Manchmal habe sie das Gefühl, ihr Mann mache das extra, nur um sie zu ärgern.

„Kenn ich“, sagt die andere, „mein Mann macht es genauso. Es ist nicht auszuhalten. Und weißt du was?! Meiner stellt auch benutztes Geschirr nicht in die Spülmaschine, immer nur auf die Spülmaschine. Was glaubst du wohl, wie oft ich ihm schon erklärt habe, dass Tassen und Teller nicht von allein in die Maschine fliegen. Schrecklich! Womit haben wir solche Ehemänner nur verdient? Eine Ehe hatte ich mir aber ganz anders vorgestellt. Schnarcht deiner eigentlich auch so? Nicht auszuhalten!“ Als sie ihn vor kurzem wieder einmal darauf ansprach, meinte er nur, sie schnarche doch auch, drehte sich um und schlief wieder ein. Grausam, nicht zu ertragen!

„Ja“, bestätigt die andere, „stell dir vor, wenn ich seine

Hosen waschen möchte, dann finde ich immer noch seine Papiertaschentücher in den Taschen. Meiner ist noch nicht einmal in der Lage, sie selbst aus den Taschen zu nehmen“.

Wobei ich gerade überlege, was dramatischer und schlimmer ist. Das, was ich von den beiden Frauen da gerade höre und sie zu belasten scheint oder die Tatsache, dass sie solch intime Dinge in der Öffentlichkeit ausbreiten? Ich überlege noch, als jemand meinen Namen sagt. Verwundert blicke ich auf, die Arzthelferin lächelt mich an und sagt, dass ich nun dran sei. Verwundert stelle ich fest, dass durch die Erzählungen der beiden Frauen, deren unfreiwilliger Zeuge ich wurde, mir die Wartezeit gar nicht so lang erschien. Eigentlich sollte ich mich bei den beiden Frauen für die gute Unterhaltung bedanken, aber ich möchte mir auch keinen Ärger einhandeln. Vielleicht war es den Frauen ja nicht einmal bewusst, dass wohl nicht nur ich hier im Wartezimmer ihren Gesprächen gefolgt bin, freiwillig oder unfreiwillig.

■ Jürgen Halbe

Bildquelle: © Rainer Sturm / pixelio.de

## Anzeige

# Tolle Prämien mit gesunder Sole erhalten

  
MAXIMARE  
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

Die Teilnahme an der täglichen Sole-Gymnastik (montags bis freitags um 9, 10 und 11 Uhr) im 33°C warmen Außensolebecken des Maximare hat gleich mehrere Vorteile: zum einen genießen Sie das tolle Gefühl von Schwerelosigkeit und entlasten so ihre Gelenke und ihre Wirbelsäule, zum anderen nehmen Sie aber auch noch am tollen Bonussystem für Solegäste im Maximare teil.

Wer hier regelmäßig badet und zusätzlich den Blutdruck und sein Körperfett messen lässt, kann fleißig Punkte sammeln. Und diese Punkte können absehbar gegen Preise aus dem Maximare eingetauscht werden.

Dabei ist das Prämiensystem sehr vielseitig: von der gesunden Leinethaler Salzseife über ein Badehandtuch bis zu einem Bademantel oder einer Wohlfühlmassage reicht die Bandbreite des Sole-Punkteprämiensystem im Maximare.

### **Brunch Buffet & Mittagstisch im Café Mare**

Lecker brunchen im Maximare! Ein Angebot, das im Café Mare im Maximare immer sonntags sowie an Feiertagen in der Zeit von 9-13 Uhr angeboten wird.

Das Motto lautet: Alles, was es braucht! Mit Vorsuppe, warmen Hauptgang und

Dessert. Die Kosten hierfür betragen 12,90 € pro Person.

Anmelden dazu können Sie sich unter Tel.: 8783852

Immer samstags bieten wir im Café Mare (ebenfalls von 9-13 Uhr) ein reichhaltiges Frühstückbuffet für 10,90 € pro Person an.

Immer montags bis freitags bieten wir in der Zeit von 11-14 Uhr einen wechselnden Mittagstisch im Café Mare an. Zwei Gerichte stehen dabei zur Auswahl. Unser Küchenteam freut sich auf Ihren Besuch.

Infos auch auf [www.maximare.com](http://www.maximare.com)



# Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

 Sparkasse.  
Gut für Hamm.



**09. April 2017**  
**Plötzlich Papa -**

**Länge: 117 Minuten**

Samuel (Omar Sy) lebt in Südfrankreich und genießt sein Single-Leben in vollen Zügen. Eines Tages jedoch taucht Kristin (Clémence Poésy) bei ihm auf, eine verflossene Liebschaft, mit einer süßen Überraschung im Arm: Gloria, seine Tochter, von deren Existenz er bislang nichts wusste. Ehe Samuel sich versieht, ist Kristin auch schon wieder verschwunden, hat Gloria allerdings bei ihm zurückgelassen. Acht Jahre später: Samuel und Gloria (Gloria Colston) leben in London und sind längst unzertrennlich. Dank seiner Tochter ist Samuel erwachsen geworden und macht als Stuntman Karriere. Doch da taucht Kristin erneut auf und fordert ihr Kind zurück...

**07. Mai 2017**

**Mein Blind Date mit dem Leben - Länge: 110 Minuten**

Eine aufregende Karriere im Luxus-Hotel - das ist der langgehegte Traum von Saliya (Kostja Ullmann)! Doch für jemanden, der fast blind ist, könnte nichts unwahrscheinlicher sein: Aber seinen Traum aufzuge-



ben, kommt nicht in Frage, und so schickt Saliya eine Bewerbung an ein 5-Sterne-Hotel - ohne sein Handicap zu erwähnen. Überraschenderweise funktioniert der Bluff aber tatsächlich und er bekommt eine Stelle in einem Luxus-Hotel in München. Niemand außer seinem Freund Max ahnt etwas von seinem Geheimnis...

**11. Juni 2017**

**Hidden Figures - Unerkannte Heldinnen - Länge: 127 Minuten**

Katherine, Dorothy und Mary sind Freundinnen und Arbeitskolleginnen bei der NASA. In den frühen 1960er Jahren ist es für Frauen, noch dazu afro-amerikanischen, alles andere als selbstverständlich, als Mathematikerinnen zu arbeiten. Dann wird Katherine sogar ins Team von Al Harrison aufgenommen, das den ersten US-amerikanischen Astronauten den Flug ins All ermöglichen soll, und wird mit Missachtung behandelt. Doch sie ist hartnäckig und einfach besser. Auch Dorothy und Mary bekommen anspruchsvollere Posten.

Beginn aller Filme ist um 14.30, Einlass ab 13.30 Uhr.





# Alter ist einfach.



[sparkasse-hamm.de](https://www.sparkasse-hamm.de)

Wenn man sich mit der passenden Vorsorgestrategie auch bei niedrigen Zinsen auf die Zukunft freuen kann.

Sprechen Sie mit uns.

 Sparkasse  
Hamm

# „Heimat erleben und Plattdeutsch beleben“



## Kooperation der Stephanus- schule mit dem Heimatver- eins Heessen e. V. (gefördert durch das Bundesprogramm „Demokratie leben“)

Ein Morgen im Februar. Es ist kalt. Der Atem steht in einer hellen Fahne vor dem Mund. Leichte Nebelschwaden ziehen von der Lippe herauf. Eine Gruppe sieben- bis achtjähriger Kinder ist schon einige Zeit unterwegs und hängt gerade eine rote Fahne – ein Zeichen für Ansteckungsgefahr – am Standort der ehemaligen Siechenstation an der Dolberger Straße auf. Dann das Geläut einer kleinen, eher blechern klingenden Glocke. Alle Aufmerksamkeit wendet sich der Kapelle in unmittelbarer Nachbarschaft zu. Eine Frau, gekleidet mit

Schlapphut, langer Schürze und Holzschuhen, zieht im Kapellenraum immer wieder am Glockenstrang. Die Kinder betreten still den Raum der Kapelle und hocken sich auf die Bänke.

Aufmerksam hören sie der Frau zu, die nun aus ihrem Leben erzählt. Einem Leben mit einem an Lepra erkrankten Ehemann in der Siechenstation, ihren 10 Kindern und ihrer Not. Die Frau spricht Münsterländer Platt und wird von den Schülerinnen und Schülern verstanden. Mehr als 40 % dieser Kinder haben einen teilweise deutlichen Migrationshintergrund. Ein Junge aus dem Iran ist gerade erst zwei Wochen in dieser Klasse. Auch er konnte auf Grund der spielerischen Anleitung alles ohne Übersetzung verstehen.

Dies war ein kleiner Auszug aus dem ersten von insgesamt zehn kindgerechten Aktionen zu bestimmten heimatbezogenen Themen. Sie haben sicher erkannt, dass die Szenerie am „Roten Läppchen“ und in der St. Annen – Kapelle stattgefunden hat. Der Abschluss der Veranstaltung fand im Trauerraum für Kinder und Jugendliche des ambulanten christlichen Hospizes Hamm statt. Damit waren die Schülerinnen und

Schüler wieder in der Gegenwart angekommen.

„Heimat erleben – Plattdeutsch beleben“ heißt eine Reihe von Veranstaltungen für Grundschul Kinder, die der Heimatverein Heessen e. V. in Kooperation mit der Stephanus-Grundschule konzipiert und erstmals durch-



geführt hat. Finanziell wurde die Pilotphase durch das Bundesprogramm „Demokratie leben“ unterstützt. Die Kinder konnten neben besonderen Örtlichkeiten (alte Schule, Stephanus Kirche, Bayrischer Keller, Schloss Heessen usw.) auch Brauchtum, Medizin, Handwerk, Handel und vieles mehr in ihrem Stadtteil erleben.





So begleiteten die Schülerinnen und Schüler z. B. den Kiepenkerl ein kurzes Stück, durften das Gewicht der Kiepe erfahren, den Kiepeninhalt erforschen und sogar von der Handelsware – Schinken, Brot, Mettwurst, Käse und Eier – kosten. Danach ging es in den Supermarkt (hinter die Kulissen), also zurück in das Hier und Jetzt.

„Arzneimittel, Kräuter, Salben, moderne Medikamente“ war ebenfalls Thema. Es wurden, unter Anleitung eines Apothekers, frische und getrocknete Pflanzen betrachtet, zerrieben, berechnet, teilweise geschmeckt - also mit allen Sinnen wahrgenommen. Auch Anwendungsarten für Menschen und Tiere bei Erkrankungen wurden ermittelt. Aus dem

Vergleich mit modernen Medikamenten konnten die Kinder erkennen, dass z. B. „Brennnessel“, „Thymian“ und „Efeu“ auch in der heutigen Medikation existent sind. Zum Abschluss fertigten die Kinder eine Salbe, die sie mitnehmen durften.

Ein weiteres Beispiel ist das Modul „... unser tägliches Brot ...“. Die Kinder haben, zusammen mit unserem Bäckermeister, den Steinofen angeheizt, unterschiedliche Korn- und Mehlarnten erforscht, die Mengen der Zutaten errechnet, den Teig hergestellt und geknetet, die Glut aus dem Ofen gezogen, das Brot eingeschossen, das Rezept aufgeschrieben – bis am Ende das fertige Brot zur Verkostung auf dem Tisch lag. Dass jedes Kind stolz einen Laib Brot mit nach Hause nehmen durfte, machte die Freude über das gelungene, selbst gemachte Backwerk komplett.

Weitere Themenangebote waren „Vom Steinbildhauer, Steinmetz und Steinhauer“, „Der Blaudruck – Verzierungen auf Stoff und Papier“, „Tod, Trauer und Gedenken“ und „Vom Flachs zum Leinen, von der Wolle zum Tuch“. Im Jahr 2017 sollen noch einige zusätzliche Modulangebote mit den Grundschulen im

Stadtbezirk Heessen erarbeitet und erprobt werden.

Die Stellenbesetzung der Lehrerkollegien durch die Bezirksregierung Arnsberg erfolgt in der Regel ohne Bezüge zum Wohnort der Lehrkräfte. Der Lehrplan, im Besonderen in der dritten Klasse, sieht die Bearbeitung heimatkundlicher Themen vor. Der Lehrplan wird von der Schule sicherlich erfüllt. Allerdings können die praktischen Bezüge zum Stadtteil Heessen wegen der fehlenden Ortskenntnisse nur schwer hergestellt werden. Der Heimatverein Heessen durfte mit seinen Angeboten diese Bezüge zur Umgebung bzw. zum Umfeld den Schülerinnen und Schülern erbringen. Eine sehr schöne, wichtige und sinnvolle Aufgabe, die wir gerne - auch für die Zukunft - übernommen haben.

Informationen zum Heimatverein Heessen e. V. und unseren Angeboten für Einzelpersonen, Gruppen, Vereine, Verbände usw. erhalten sie unter [www.heimatverein-heessen.de](http://www.heimatverein-heessen.de) Unter [info@heimatverein-heessen.de](mailto:info@heimatverein-heessen.de) oder 02381/38500 können Sie uns erreichen.

■ Heinrich Klockenbusch



# Veranstaltungen des Stadtarchivs



## Auf den Spuren jüdischen Lebens – Rundgang auf dem Osterfriedhof

Mechtild Brand / Ute Knopp / Markus Knüppel / Wolfgang Komo

Der Osterfriedhof wurde gegen 1800 als Gemeinschaftsfriedhof der jüdischen, katholischen, lutherischen und reformierten Gemeinde vor den Toren der Stadt an der Ostenallee angelegt. Seit 1992 steht der jüdische Teil unter Denkmalschutz. Der Rundgang zeigt anhand verschiedener Grabsteine die Geschichte und Persönlichkeiten der jüdischen Gemeinde Hamm im 19. und 20. Jahrhundert.

Eine Kooperation des Hammer Geschichtsvereins, Arbeitskreises Woche der Brüderlichkeit, Tiefbau- und

Grünflächenamt, Stadtarchiv und VHS Hamm  
**Samstag, 13.5.2017,  
15.00 Uhr**

Trauerhalle, Ostenallee 59  
Anmeldung erforderlich unter  
Telefon 02381-175600  
Kosten: 3 Euro

## Macht und Pracht - Bauten im Hammer Behördenviertel

Ute Knopp / Markus Wesselmann

Entdecken Sie bei einem Stadtspaziergang die preußische Monumentalarchitektur von der Kaiserzeit bis zur Weimarer Republik. Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte von Baudenkmalen wie dem ehemaligen Oberlandesgericht (heutiges Rathaus), Polizeipräsidium, Finanzamt, Amtsgericht und Gefängnis.

Teilnahme nur nach Voranmeldung bei der „Insel“, Verkehr & Touristik, Willy-Brandt-Platz, 59065 Hamm, Telefon 02381-23400, E-Mail: info@verkehrsverein-hamm.de  
Kosten: 5 Euro

## Neue Reihe: Hammer Akzente

Wie die Religion das Leben in Hamm im 17. Jahrhundert beeinflusste

Lesung im Dialog: Ingrid Buchhorn, Lucia Farenholtz  
Im Zeitalter konfessionel-

ler Auseinandersetzungen wandten sich der Rat, der Klerus und die Mehrheit der Bürgerschaft Hamms dem reformierten Glauben des französischen Reformators Johannes Calvin zu. Diese Entscheidung trafen sie aus eigener Initiative ohne Verfügungen des Landesherrn. Welche Veränderungen im



Alltagsleben Hamms im 17. Jahrhundert damit verbunden waren, wird anhand von authentischen Quellen anschaulich dargestellt.

**Dienstag, 20.6.2017,  
19.30 Uhr**

Buchhandlung Akzente,  
Oststraße 13

Bilder links/oben:  
© Thorsten Hübner



# Lokale Allianz Rhynern



Im Sinne des bürgerschaftlichen Engagements in der Quartiersarbeit koordiniert Mayday Rhynern e.V. unbürokratische und schnelle Hilfe für Menschen im Stadtteil Rhynern, die Unterstützung jeglicher Art benötigen. Die Beratung und Begleitung von Menschen, die an Demenz erkrankt sind und insbesondere auch deren Familien, erwies sich schnell als Schwerpunkt der Hilfsanfragen.

Bereits seit vielen Jahren leisten die ebenfalls ehrenamtlich tätigen Vereine ALTER-Native e.V. und die Caritas Rhynern wertvolle Dienste in der zusätzlichen Betreuung der Bewohner des Reginenhauses, um auch körperlich

oder kognitiv eingeschränkten Menschen Teilhabe am Leben in ihrem Wohnumfeld auch außerhalb ihrer Einrichtung zu ermöglichen.

Darüber hinaus macht sich jedoch seit geraumer Zeit ein hoher Anteil an älteren Mitbürgern bemerkbar, die häufig zurückgezogen und mit wenig Sozialkontakten leben.

Als Lokale Allianz für den Ortsteil Rhynern werden für den Förderzeitraum bis August 2018 zahlreiche Aktivitäten zum Thema „Demenz“ stattfinden. Ziel ist es, bei allen Mitbürgern eine Sensibilität für dieses Gesellschaftsthema zu fördern und zugleich ein stabiles Netzwerk zu festigen. Neben

regelmäßigen Netzwerktreffen der Kooperationspartner werden unterschiedliche Projekte durchgeführt, die insbesondere Begegnungen ermöglichen sollen. Geplant sind u.a. Kunstkurse für Betroffene, aber auch für Angehörige, Beratungsangebote, Kochkurse für Menschen mit Demenz, Bewegungsförderung u.v.m..

Auch Menschen, die an Demenz erkrankt sind, sollen sich in ihrem Wohnort sicher und gut aufgehoben fühlen. Das erfordert insbesondere auch eine maximale Unterstützung der Angehörigen.

Info: [lokale-allianz.mayday-rhynern.de](http://lokale-allianz.mayday-rhynern.de)



## Neuer Kurs für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz



Mit zunehmender Demenz lassen sich Symptome wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit, nachlassende Orientierung oder veränderte Charaktermerkmale beobachten.

Pflegende Angehörige wissen häufig nicht, wie diese Veränderungen zustande kommen und wie sie damit umgehen können.

Im März startete erneut am St. Marien-Hospital Hamm das Kursangebot für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz.

An vier Abenden werden folgende Inhalte vermittelt:

- Das Krankheitsbild Demenz, ärztliche Diagnose- und Therapieverfahren
- Möglichkeiten der Alltagsgestaltung und

Gesprächsführung bei zunehmender Demenz

- Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Leistungen der Pflegekasse

Der nächste Kurs für pflegende Angehörige findet ab dem 9. Mai an vier aufeinanderfolgenden Dienstagen (9., 16., 23. und 30. Mai) in der Zeit von 18 bis 21 Uhr im St. Marien-Hospital Hamm, Fortbildungsraum 1 (hinter der Cafeteria), Nassauerstraße 13 - 19 statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Anmeldung erfolgt über die VHS, Email: [vhs.@stadt.hamm.de](mailto:vhs.@stadt.hamm.de), Tel. 02381/175600 (Mo, Di, Do: 9 - 12.30 Uhr und 14 -16 Uhr).

Weitere Kurse werden im September (05., 12., 19. und 26.09.) und November (07., 14., 21. 28.11.) angeboten.

Dieser Kurs richtet sich an pflegende Angehörige, die Demenzerkrankte in häuslicher Umgebung pflegen oder betreuen. Er ist eine Kooperation mit der Universität Bielefeld, der Pflegeberatung des Sozialamtes der Stadt Hamm sowie der Volkshochschule Hamm und findet mit Unterstützung der AOK Westfalen-Lippe statt.

### Kontakt

St. Marien-Hospital  
Hamm gGmbH  
Bettina Otte  
Klinikkommunikation  
Tel (02381) 18- 1002,  
[bettina.otte@marienhospital-hamm.de](mailto:bettina.otte@marienhospital-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)

## DRK-Senioren-Stift Mark GmbH



– 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

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege  
und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



# SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

### Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum

Westberger Weg 44  
59065 Hamm

Fon: 0 23 81 - 3 93-0  
[sz-hamm@awo-ww.de](mailto:sz-hamm@awo-ww.de)

Mehr zu uns unter: [awo-seniorenzentren.awo-ww.de](http://awo-seniorenzentren.awo-ww.de)



Lichtblick

## Ambulante Pflege

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

## FENSTERPUTZER?

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

Telefon: 02385/4744772



Ihr Partner für Hygiene  
und Sauberkeit.

Reinigungsmittel  
Hygienepapiere  
Desinfektionsmittel  
Waschmittel  
Pfleagemittel  
Reinigungsgeräte

GRAWE GmbH & Co. KG  
Tel. (023 73) 646 99  
Fax. (023 73) 60 98 88  
[www.grawe-reinigungsmittel.de](http://www.grawe-reinigungsmittel.de)



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



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



Wir unterstützen und beraten Sie gern  
in allen Belangen der Krankenpflege.

**Rufen Sie einfach an!**

Tel. 02385 / 706 200, Fax 706 201



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

Zulassung bei  
allen Krankenkassen

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.



WIVO Wirtschafts- und  
Versorgungsdienst GmbH

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



## Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“



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



Mitten in Hamm

## Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“

Kurzzeitpflege • Langzeitpflege • alle Pflegestufen  
 Demenzwohngruppe • Tagesgruppe für demenzerkrankte  
 Junge Pflege (bis 67 Jahre) • Reha Phase F



Mitten im Leben

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

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



## Frühdemenz: „Sehen, was ist. Machen, was geht“

Der Malteser Tagestreff Hamm ist eine Einrichtung für Menschen in der Frühphase ihrer demenziellen Erkrankung.

### Unser Konzept:

In unserer täglichen Arbeit geht es um die Aktivierung und den Erhalt der noch vorhandenen, individuellen Ressourcen - und um emotionale Zuwendung. Wir arbeiten in der Begleitung unserer Gäste nach dem schwedischen **Silviahemmet-Konzept**.

Damit bieten wir unseren Gästen ein hohes Maß an Lebensqualität und gesellschaftlicher Teilhabe. Zudem eine weitgehend selbstbestimmte Lebensweise der Erkrankten und ihrer Angehörigen - in jeder Phase der Frühdemenz.

### Unsere Angebote:

- Feste je nach Jahreszeit
- Regelmäßige Angehörigen-/ Informationsabende
- Abrechenbar über Pflegekasse (Betreuungsleistung, § 45b, SGB XI)
- Kostenloser Probetag
- Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 9 bis 15 Uhr
- **NEU:** Ab Januar 2017 mit eigenem Fahrdienst für unsere Gäste!

Sie benötigen weitere Informationen? Sie möchten sich ehrenamtlich im MalTa Tagestreff engagieren? Sprechen Sie uns einfach an!

Malteser Hilfsdienst e.V.

Malteser Tagestreff MalTa Hamm  
 Leitung: Kirsten Purwin  
 Nordenwall 5, 59065 Hamm

Telefon: (0 23 81) 30 45 44 2  
 Mobil: (0151) 67 32 35 63  
 E-Mail: kirsten.purwin@malteser.org  
 Web: www.malteser-paderborn.de



# Endlich gut sitzende Prothesen!

Budde & Mattsson  
IMPLANTOLOGIE



- Sehr schonendes neues Zahnimplantat-System bei schmalem Kieferknochen.
- ❖ Kostengünstig. Kann oftmals in die bereits vorhandene Prothese eingearbeitet werden.
- ❖ Extra für ältere Patienten. Kein Knochenaufbau nötig.
- ❖ Barrierefrei und eigenes Meisterlabor - alles aus einer Hand.



Zahnarztpraxis  
Budde & Mattsson  
❖ Allee-Center Hamm, 3.OG  
Richard-Matthaei-Platz 1  
59065 Hamm  
❖ Tel. 02381 / 92 40 20

[www.zahnarzt-budde-mattsson.de](http://www.zahnarzt-budde-mattsson.de)



IHRE SPEZIALISTEN FÜR IMPLANTATE.



„Wir setzen uns kleiner!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

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

Lassen Sie sich unverbindlich beraten!  
**Telefon 02381.106 7070 · [dovoba.de/immobilien](http://dovoba.de/immobilien)**

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN  
**Volksbank Immobilien**

**Volksbank Hamm**

**maxipark**  
*Erholen und Genießen*



Wechselnde Bepflanzungen lassen den Park immer wieder neu erblicken und laden zu jeder Jahreszeit zu Spaziergängen ein. Neue Energie tanken Sie bei Kaffee und Kuchen.

Unser Service für Sie:

- Großelternjahreskarte
- kostenlose Rollstühle
- E-Mobil ausleihbar
- Behindertenparkplätze vorhanden



Alter Grenzweg 2 · 59071 Hamm  
Telefon 0 23 81 / 9 82 10 - 0

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

## Wenn das Leben geht...

### **Palliativtage des Altenwohn- und Pflegeheimes St. Vinzenz-Vorsterhausen**

Stationäre Einrichtungen der Altenhilfe sind in den vergangenen Jahren zunehmend zu Sterbeorten geworden.

Bei aller Vorsicht gegenüber der Datenlage lässt sich ein Trend ablesen: Die Prozentzahl von Menschen, die ihren letzten Lebensabschnitt im Heim erleben und dort versterben, nimmt stetig zu.

Viele Einrichtungen haben sich schon lange auf den Weg gemacht, und so ist die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen in der Altenhilfe längst keine

neue Aufgabe mehr, neu sind allerdings die Entwicklungen bezogen auf ihr Tempo und die Massivität, die durch die Pflegekräfte bewältigt werden müssen.

Zu Informationen und Gesprächen über den aktuellen Stand dieser Entwicklungen in den Einrichtungen der Caritas Hamm, zu Fragen der Unterstützung und Begleitung von palliativen Pflegesituationen und zur Auseinandersetzung mit den entstehenden Fragen „Wenn das Leben geht...“ laden die ersten Palliativtage des Caritasheimes vom 06. bis 08. Juni 2017 Interessierte, Laien wie Fachkräfte aus Diensten und Einrichtungen herzlich ein.

Inhaltlich beschäftigen sich die Vorträge und Arbeitsgruppen mit medizinisch-pflegerischen, ethischen, seelsorglichen, rechtlichen und sozialen Ansätzen und Blickwinkeln zum Thema.

Das vollständige Programm sowie weitere Informationen zu den Veranstaltungen werden über die Tagespresse sowie über die Veröffentlichungen der Caritas Hamm und dessen Internetseite zur Verfügung gestellt.

M. Spielhoff  
Sozialdienst  
Altenwohn- und Pflegeheim  
St. Vinzenz-Vorsterhausen

Bild: © Thorsten Hübner



## Gesundheit & Prävention zum Erleben

Am 25. Juni findet die fünfte Messe für Ganzheitsmedizin im Kurhaus Bad Hamm statt. In der Zeit von 10:00 – 18:00 Uhr präsentieren sich die Kliniken, Praxen und Naturheilkundige den Besuchern. Mit innovativen Therapien, Anwendungen zum Ausprobieren und interessanten Vorträgen wird für jede Altersstufe etwas geboten im Theatersaal und im Kurpark.

In diesem Jahr präsentiert die Wirtschaftsförderung Hamm einige Institutionen mit den Themen Ausbildungen und Weiterbildungen im Gesundheitsbereich. Schüler bis 18 Jahre, die sich für diese Berufsbilder interessieren, haben daher freien Eintritt.

Wellness-Massage, traditionelle chinesische Medizin, Naturheilverfahren, Seniorenmobilität oder Hausnotruf sind nur einige der Themen an diesem bunten Tag. Ernährungsoptimierung in jedem Alter, Zahnmedizin, Fitness und Rehabilitation bei Demenz runden das Spektrum ab.

Auf der Messe wird erstmalig das Buch zur Ganzheitsmedizin von Martina Hau vorgestellt, mit dem Titel: **Ganzheit – Medizin der Zukunft**. Die Besucher haben die Möglichkeit an diesem Tag signierte Werke zu erwerben und in einem Vortrag mehr über die Inhalte zu erfahren. Die Ganzheitsmedizin verbindet alle Ansätze und

stellt das Wohl des Patienten in den Mittelpunkt. Mit multimodaler Kooperation kann heute viel bewirkt werden. Ein spannendes Forschungsfeld und alles ist vertreten in Hamm. „Wir sind in Hamm optimal versorgt und die Vielfalt der Möglichkeiten ist herausragend“, so Martina Hau, Veranstalterin der Messe und Autorin.

Neben der geistigen Nahrung ist im Kurhaus auch für das leibliche Wohl gesorgt. Das Kurhaus ist barrierefrei.

Alle Infos unter: [www.gesundheit-bad-hamm.de](http://www.gesundheit-bad-hamm.de)

Eintritt 5,00 Euro, ermäßigt 4,00 Euro



# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**09.04.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Kaffee/ Kuchen  
13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13 Uhr, VV ab 30.03.17 beim WA,  
Hauptgeschäftsstelle, Widumstr., Gebühr: 6,25 €

**19.04.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

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

**23.04.2017**

Kulturrevier Radbod /  
Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Veranstaltungshalle,  
Einlass: 14.30 Uhr, Musik mit Hans

**07.05.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe  
(Vorverlegung wegen  
Muttertag)

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Kaffee/ Kuchen  
13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13 Uhr, VV ab 27.04.17 beim WA,  
Hauptgeschäftsstelle, Widumstr., Gebühr: 6,25 €

**17.05.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

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

**21.05.2017**

Kulturrevier Radbod /  
Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Veranstaltungshalle,  
Einlass: 14.30 Uhr, Musik mit Hans

**11.06.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Kaffee/ Kuchen  
13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13 Uhr, VV ab 01.06.17 beim WA,  
Hauptgeschäftsstelle, Widumstr., Gebühr: 6,25 €

**21.06.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

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

## Hamm-Mitte

**01.04.2017**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich, Angebot für Senioren in  
der Nachbarschaft laut Speiseplan, Kosten: 3 €

**02.04.2017**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

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

**02.04.2017**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

15 Uhr, Offenes Musik-Café – Tanznachmittag für Senioren und  
Interessierte, mit Livemusik, Beitrag 3 € für Kaffee, Kuchen, Tee –  
(weiterhin jeden 1. Sonntag mit Monat)

**03.04.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

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

**03.04.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

14.30 -16.30 Uhr, Offener Stricktreff, Café (weiterhin montags und  
mittwochs)

**03.04.2017**

AWO

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

**04.04.2017**

Hansa Pflegezentrum im  
Medicum, Tagespflege,  
Südstraße 18

9 Uhr, Offenes Frühstück, Anmeldung erforderlich,  
Tel.: 02381-97222903 (weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat)

**04.04.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

9 - 10 Uhr + 10 – 11 Uhr, Sportkurs, Bewegungshalle, Infos bei Frau  
Matzka, Tel.: 15155 (weiterhin jeden Dienstag)

**04.04.2017**

Stadt Hamm/ Altenhilfe,  
Stadtteilzentrum FeidikForum

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

**04.04.2017**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

16 Uhr, Liederrunde im WBE (weiterhin dienstags)

**04.04.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

16 Uhr, Infonachmittag: Kriminalprävention – Sicherheit für Senioren/  
Innen –Trickbetrügerei, Kosten: 2 €

**04.04.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Handy-/Laptopsprechstunde  
(weiterhin jeden 1. und 3. Dienstag im Monat)

**05.04.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

12.30 -14 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3,50 €, Anmeldung  
unter 91585101 (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

**05.04.2017**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

14.30-16.30 Uhr, Offenes Angebot für Jung und Alt, gemeinsam  
aktiv sein im Strickcafé -bitte eigene Wolle, Strick- u. Häkelnadeln  
mitbringen, Kontakt: Frau Igbede, Tel. 9736374  
(weiterhin jeden 1., 2. und 4. Mittwoch im Monat)

**05.04.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

15 Uhr, Mobiler Einkaufswagen - Einkaufsfahrdienst, Anmeldung bis  
Dienstagnachmittag 02381/91585101 (weiterhin mittwochs)

**05.04.2017**

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Feidikstr. 27

17 – 20 Uhr, Beratung für Flüchtlinge und Asylsuchende,  
Infos: Tel. 02381/22089 (weiterhin mittwochs)

<b>07.04.2017</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16 - 17 Uhr, Musiktherapie, Bistro, EG (weiterhin freitags)
<b>10.04.2017</b> Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann, Gemeindezentrum Liebfrauen (weiterhin 14tägig)
<b>12.04.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum, Feidikstr. 27	14 - 16 Uhr, Sprechstunde und Information der Freiwilligenzentrale rund um das Ehrenamt (weiterhin jeden 2. und 4. Mittw. im Monat)
<b>13.04.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	18 – 20 Uhr, Beratung bei Blindheit und Sehbehinderung, Gesprächspartner J. Grikschat, Tel.: 02381/9999699 ab 18 Uhr (weiterhin jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)
<b>15.04.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	19 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)
<b>17.04.2017</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	Osterkonzert: Chorgruppe „Christen in Hamm“
<b>20.04.2017</b> Altenhilfe / FeidikForum	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag 3 €
<b>24.04.2017</b> VdK - OV Süden / Mitte	15 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag mit Referat DRK Hamm, Zunftstuben, Oststraße 53 (weiterhin: 15.05.)
<b>25.04.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	15 Uhr, Fotos von Früher – Die Weststraße im Laufe der Jahrhunderte Anmeldung unter Tel. 91585101, Kosten: 3 € für Kaffee / Tee / Waffeln
<b>27.04.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	14.30 Uhr, Tanztee, Kosten für Kaffee/Kuchen 3 €, Anmeldung für den Fahrdienst unter Tel. 02381/91585101 (weiterhin: 22.06.)
<b>28.04.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	11 – 13 Uhr, Beratung zur Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung (weiterhin jeden letzten Freitag im Monat)
<b>05.05.2017</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	Tanz im Mai mit Hr. Moratz
<b>07.05.2017</b> Stadtteilzentrum FeidikForum	13 – 17 Uhr, Frühlingsfest für Alt und Jung
<b>15.05.2017</b> Malteser Tagestreff MALTa Hamm	18.30 – 20.30 Uhr, „Demenz – die Krankheit der Angehörigen“, Ref.: Frau Schäfer, Frau Hemmet, Malteser Tagestreff, Nordenwall 5, Kontakt: Frau Purwin, Tel. 3045442
<b>18.05.2017</b> Altenhilfe / Stadtteilzentrum FeidikForum, Feidikstr. 27	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €

**12.06.2017**

Malteser Tagestreff  
MalTa Hamm

18.30 – 20.30 Uhr, „Diagnose Demenz – und jetzt?“, Ref. Frau Dr. Löb,  
Malteser Tagestreff, Kontakt: Frau Purwin, Tel. 3 04 54 42

**19.06.2017**

VdK - OV Süden / Mitte

11.30 Uhr, Fahrt nach Willingen mit Besuch einer Glasbläserei  
(Anmeldung erforderlich), Abfahrt: Liebfrauenkirche

**23.06.2017**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

15 Uhr, Sommerfest, Motto: Reise um die Welt

## Hamm-Rhynern

**03.04.2017**

Amt für Soziale Integration/  
Altenhilfe

11 Uhr, Offener Spaziertreff: Unterm Maibaum, Delpschule,  
Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17-67 32 (weiterhin montags)

**04.04.2017**

Kirchengemeinden Westtünnen/  
Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Ev. Gemeindehaus, Dietr.-  
Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3 €, Kontakt: Frau Schlieper,  
Tel. 023 85/8095 o. Frau Müller, Tel. 023 85/1027

**05.04.2017**

SK Hamm-Westtünnen

15 Uhr, Märchen und Bingo, Leitung: L. Grote/ Ch. Thäter,  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**10.04.2017**

SV Deutschland OV Berge-  
Westtünnen

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

**11.04.2017**

ARG Westtünnen

14.30 Uhr, Caritas - Not sehen und helfen, Pfarrheim,  
Referentin: Dorothe Kohl-Radke

**11.04.2017**

SV Deutschland  
OV Osterflerich

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

**13.04.2017**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

8.30 – 10.00 Uhr, Senioren-Sprechstunde, Bürgeramt Rhynern,  
Unnaer Str. 12, Zimmer 4, Gesprächspartnerin: M. Foschepoth  
(weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

**19.04.2017**

SK Hamm-Westtünnen

15 Uhr, Kräuter im Frühling und Kneipp, Leitung: Ch. Thäter /  
L. Grote, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**25.04.2017**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

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

**25.04.2017**

Caritas-Konferenz  
St. Elisabeth Berge

9 Uhr, Frühstückstreffen, Pfarrheim St. Elisabeth, Werler Str. 322,  
Beitrag: 3 €, Kontakt: Doris Espeter, Tel.: 023 81-5 1007

**03.05.2017**

SV Deutschland OV Rhynern

15 Uhr, Frauenkreis, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1  
(weiterhin: 07.06.)

**03.05.2017**

SK Hamm-Westtünen

15 Uhr, Einladung an Fr. Pfarrerin Pakull, Leitung: Ch. Thäter /  
L. Grote, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**09.05.2017**

Kirchengemeinden Westtünen/  
Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, kath. Pfarrheim, Delpstr.,  
Beitrag: 3 €, Kontakt: Frau Schlieper, Tel. 02385/8095 o.  
Frau Müller, Tel. 02385/1027

**09.05.2017**

ARG Westtünen

14.30 Uhr, Poesie und Musik als Kulturgut unserer Gesellschaft,  
Referent: Klaus Völtz, Pfarrheim

**09.05.2017**

Hirschapotheke

17 – 18 Uhr, Pflegeberatungsangebot  
(durch eine Pflegesachverständige, Frau B. Wiesenerger)

**16.05.2017**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

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

**17.05.2017**

SK Hamm-Westtünen

15 Uhr, Fahrt zu den kneippschen Anlagen, Leitung: Ch. Thäter /  
L. Grote, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**20.05.2017**

ARG Westtünen

Wallfahrt nach Werl

**23.05.2017**

Lindenapotheke

11 – 12 Uhr, Pflegeberatungsangebot  
(durch eine Pflegesachverständige, Frau B. Wiesenerger)

**30.05.2017**

Caritas-Konferenz  
St. Elisabeth Berge

9 Uhr, Frühstückstreffen, Pfarrheim St. Elisabeth, Werler Str. 322,  
Beitrag: 3 €, Kontakt: Doris Espeter, Tel.: 02381-51007

**06.06.2017**

Hirschapotheke

17 – 18 Uhr, Pflegeberatungsangebot  
(durch eine Pflegesachverständige, Frau B. Wiesenerger)

**07.06.2017**

Kirchengemeinden Westtünen/  
Stadt Hamm / Altenhilfe

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

**07.06.2017**

SK Hamm-Westtünen

15 Uhr, Jörg Duddeck stellt seine Arbeit vor, Leitung: Ch. Thäter /  
L. Grote, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**10. –11.06.2017**

MAYDAY Rhynern e. V.

Kunstkurs bzw. Workshops für Angehörige von Menschen mit  
Demenz, Anmeldung bei Mayday Rhynern e. V.

**13.06.2017**

ARG Westtünnen

14.30 Uhr, Malta und die Kultur des Mittelmeerraumes,  
Referent: Pfr. Dr. Josef Debona, Pfarrheim

**13.06.2017**

SV Deutschland OV Osterflierich

16 Uhr, Grill- und Klönnachmittag bei Wulf in Opsen

**13.06.2016**

Kirchengemeinden Westtünnen/  
Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Ev. Gemeindehaus,  
Dietr.-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3 €, Kontakt: Frau Schlieper,  
Tel. 023 85/8095 o. Frau Müller, Tel. 023 85/1027

**17.06.2017**

SV Deutschland, OV Berge-  
Westtünnen

15 Uhr, Sommerfest, Ev. Gemeindehaus

**20.06.2017**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

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

**20.06.2017**

Lindenapotheke

11 – 12 Uhr, Pflegeberatungsangebot  
(durch eine Pflegesachverständige, Frau B. Wiesenberger)

**21.06.2017**

SK Hamm-Westtünnen

15 Uhr, Spiele und Bingo, Leitung: Ch. Thäter / L. Grote,  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**24. – 25.06.2017**

MAYDAY Rhynern e. V.

Kurskurs bzw. Workshops für Angehörige von Menschen mit  
Demenz, Anmeldung bei Mayday Rhynern e. V.

**27.06.2017**

Caritas-Konferenz  
St. Elisabeth Berge

9 Uhr, Frühstückstreffen, Pfarrheim St. Elisabeth, Werler Str. 322,  
Beitrag: 3 €, Kontakt: Doris Espeter, Tel.: 023 81 - 5 10 07

**29.06.2017**

ARG Westtünnen

15 Uhr, Tag der ARG in Günne, Heinrich-Lübke-Haus

## **Hamm-Uentrop**

**02.04.2017**

Freies Seniorenschwimmen

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

**03.04.2017**

Grüne Damen und Herren -  
Ambulanter Besuchsdienst e. V.

9 – 16 Uhr, Tagesbetreuung im Café Amalie, Alter Uentropener Weg 24,  
Anmeldung erforderlich, Tel.: 023 81/876 7840, Ansprechpartner:  
Maria Nawrath, Ulrike Rabe (weiterhin jeden Mo., Mi. und Fr.)

**03.04.2017**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

19 – 21 Uhr, Nähkurs für Erwachsene (10 x), Beitrag: 50 €

**03.04.2017**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9 Uhr, Frühstück, Seniorenfachgeschäft Amenda zu Gast,  
Kontakt: I. Stanke, Tel. 8 12 43

<b>03.04.2017</b> SV Deutschland OV Werries	14.45 Uhr, Frauengruppe, AWO Begegnungsstätte (weiterhin: 08.05., 12.06.)
<b>04.04.2017</b> DRK-Treffpunkt Lindenstraße	9 – 11 Uhr, Nähkurs für Erwachsene, (10 x), Beitrag: 50 €
<b>04.04.2017</b> DRK-Treffpunkt Lindenstraße	9 Uhr, Computerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene, (4 x), Beitrag: 40 €
<b>04.04.2017</b> Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V., Alter Uentroper Weg 24	10 – 12 Uhr, Demenzberatung, Tel.: 023 81/8 76 88 59 (weiterhin dienstags und donnerstags oder nach Absprache)
<b>04.04.2017</b> AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Auskunft: Hilde Querbach, Tel. 023 81/23694 (weiterhin im April: 25.04.)
<b>04.04.2017</b> AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe - Folklore und Mitmachtänze, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 023 81/23694 (weiterhin im April: 25.04.)
<b>04.04.2017</b> Grüne Damen und Herren – Ambulanter Besuchsdienst e.V	14.30 – 17.30 Uhr, Demenzcafé Amalie, Alter Uentroper Weg 24, Anmeldung erforderlich, Tel.: 023 81/8 76 78 40, Ansprechpartner: Wera Witkowski, Julia Krug (weiterhin dienstags)
<b>04.04.2017</b> AWO Ostwennemar	15 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen, Schützenhalle Mennenkamp, Kontakt: W. Beckers, Tel. 80255 (weiterhin dienstags)
<b>04.04.2017</b> DRK-Treffpunkt Lindenstraße	18 – 20 Uhr, Weltreise über Kasachstan und Russland, Anmeldung wird erbeten (weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat)
<b>06.04.2017</b> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück“ Hamm-Osten/Mark	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
<b>06.04.2017</b> DRK-Treffpunkt Lindenstraße	10 Uhr, Frauengruppe (weiterhin jeden Donnerstag)
<b>07.04.2017</b> DRK-Treffpunkt Lindenstraße	9 – 11 Uhr, Englisch für Anfänger, 11 – 12.30 Uhr, Englisch für Fort geschrittene, 15 – 16.30 Uhr, Englisch für Anfänger Die Kurse finden jeweils 10 x statt, Beitrag: 40 €
<b>11.04.2017</b> Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V., Alter Uentroper Weg 24	10 – 12 Uhr, Gruppenangebot für Menschen mit einer beginnenden eingeschränkten Alltagskompetenz – Die Gelassenheit entdecken, Tel.: 023 82/8 76 88 59, Ansprechpartner: Jutta Cornelissen (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

**11.04.2017**

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

ab 14.30 Uhr, Gesprächskreis für pflegende Angehörige - Betreuung der Angehörigen möglich, Anmeldung erforderlich, Tel.: 02382/8768859, Ansprechpartner: Jutta Cornelissen (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

**11.04.2017**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Ostern - Osterbräuche  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

**12.04.2017**

ARG St. Antonius Geithe

15 Uhr, Reisebericht über Australien - bei den Aborigines, Referentin: Julia Stahl, Pfarrheim, In der Geithe 6

**12.04.2017**

SV Deutschland OV Uentrop

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

**24.04.2017**

Caritaskonferenz St. Bonifatius/  
Werries

15 Uhr, Andacht im Pfarrheim St. Bonifatius, anschl. gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen, Kontakt: I. Luczka, Tel. 8 10 13 (weiterhin:15.05., 19.06.)

**24.04.2017**

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte (weiterhin: 22.05., 26.06.)

**26.04.2017**

Spieletreff St. Georg,  
Pfarrzentrum

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

**27.04.2017**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

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

**27.04.2017**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

**29.04.2017**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Frühlingsveranstaltung, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174, Anmeldung: M. Biermann, Tel.: 02381/486139

**02.05.2017**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule  
Auskunft: Hilde Querbach, Tel. 02381/23694  
(weiterhin im Mai: 09.05., 16.05., 23.05. und 30.05.)

**02.05.2017**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe - Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Tel. 02381/23694  
(weiterhin im Mai: 09.05., 16.05., 23.05. und 30.05.)

**04.05.2017**

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

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

**08.05.2017**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“

9 Uhr, Frühstück, Kontakt: I. Stanke; Tel. 8 12 43

**08.05.2017**

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

10 Uhr, Gesprächskreis für Jugendliche von betroffenen Angehörigen,  
Ansprechpartner: Wera Witkowski, Jutta Corlissen  
(weiterhin jeden 1. Samstag im Monat)

**09.05.2017**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Ein Baum – viele Bäume  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

**10.05.2017**

ARG St. Antonius Geithe

15 Uhr, So entstand das neue Hamm – Die Fünfziger Jahre,  
Referentin: Anneliese Beeck, Pfarrheim, In der Geithe 6

**10.05.2017**

Perthes-Haus,  
Ludwig-Teleky-Str. 8

16 Uhr, Eröffnung der Bilderausstellung im Bürgeramt Uentrop mit  
Bildern von Bewohnerinnen und Bewohnern des Perthes-Hauses  
(Ausstellungsdauer: 6 Wochen)

**18.05.2017**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

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

**18.05.2017**

Pfarrcaritas St. Georg / St. Agnes

Ausflug: Uhrzeit und Treffpunkt werden noch bekannt gegeben

**01.06.2017**

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

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

**01.06.2017**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Erdbeerkuchenessen,  
Kontakt: I. Stanke, Tel. 8 12 43

**12.06.2017**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“

9 Uhr, Frühstück, Kontakt: I. Stanke, Tel. 8 12 43

**13.06.2017**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Tel. 023 81/2 36 94  
(weiterhin im Juni: 20.06. und 27.06.)

**13.06.2017**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe - Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Tel. 023 81/2 36 94  
(weiterhin im Juni: 20.06 und 27.06.)

**13.06.2017**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Informationen der Bundespolizei, Referent:  
J. Ruppert, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

**14.06.2017**

ARG St. Antonius Geithe

15 Uhr, Syrien: Ein Reisebericht über die Missionstätigkeit des Apostels Paulus, Ref.: Maria Brüser, Pfarrheim, In der Geithe 6

**22.06.2017**

AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

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

**22.06.2017**

Pfarrcaritas St. Georg / St. Agnes

15 Uhr, Gottesdienst, anschl. Kaffeetrinken mit Erdbeerkuchen und Bingo, Pfarrheim St. Georg

**29.06.2017**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

## **Hamm-Pelkum**

**03.04.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

8.30 – 10.00 Uhr, Senioren-Sprechstunde, Gesprächspartnerin: M. Foschepoth, Bürgeramt Pelkum, Kamener Str. 177, Zi. 026 (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

**03.04.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 – 16.30 Uhr, Spielnachmittag, Gemeindehaus, Weetfelder Str., Kontakt: W. Trappmann, Tel. 400027 (weiterhin jeden Montag)

**04.04.2017**

AWO OV Pelkum/ Altenhilfe

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

**05.04.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

11 Uhr, Offener Spaziertreff, ca. 1 Stunde, Treffpunkt: Parkplatz Waldorfschule (weiterhin jeden Mittwoch)

**06.04.2017**

AWO Pelkum/ Ev. Kirchengemeinde Pelkum/ Altenhilfe

12 Uhr, Eintopftag für Jung und Alt im Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181, Beitrag: 3 €

**06.04.2017**

SV Deutschland OV Pelkum

15 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr. (weiterhin: 04.05., 01.06.)

**12.04.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

**12.04.2017**

Spätlese Pelkum

15 – 17 Uhr, Sprüche aus dem 100jährigen Kalender (Wetterprognosen), Pelikanum, Kontakt: C. Aderholz, Tel. 52981

**16.04.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche

15 - 17 Uhr, Gemeinde-Café, Gemeindehaus, Weetfelder Str., (weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)

**19.04.2017**

SV Deutschland OV Pelkum

9 Uhr, Frühstück, Casino Wielandstraße (weiterhin jeden 3. Mi. i. M.)

**20.04.2017**

AWO Pelkum/ Ev. Kirchengemeinde Pelkum/ Altenhilfe

14 – 16 Uhr, Kreative Hände – Strick und Häkelgruppe für Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis, Pelikanum, Kamener Str. 181 (weiterhin 18.05., Juni fällt aus)

**20.04.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche

10 Uhr, Erzählwerkstatt, Gemeindehaus, Weetfelder Str., Kontakt: R. Kranz, Tel. 02383/4901 (weiterhin jeden 3. Donnerstag i. Monat)

**26.04.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Sicherheit für Senioren, Gemeindehaus, Weetfelder Str., Referent: Werner Kranz

**02.05.2017**

AWO OV Pelkum/ Altenhilfe

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

**04.05.2017**

AWO Pelkum/ Ev. Kirchengemeinde Pelkum/ Altenhilfe

12 Uhr, Eintopftag für Jung und Alt im Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181, Beitrag: 3 €

**10.05.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Ein märchenhafter Nachmittag mit Hildegard Offele-Aden, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

**18.05.2017**

AWO/ Pelkum, Ev. Kirchengemeinde Pelkum/ Altenhilfe

14 – 16 Uhr, Kreative Hände – Strick- und Häkelgruppe für Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis, Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181 (weiterhin jeden 3. Donnerstag)

**20.05.2017**

SV Deutschland OV Pelkum

Tagesfahrt, Ziel offen, Auskunft bei Flockermann, Tel.: 02381/404263

**24.05.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche

10 Uhr, „Summ, summ, summ, Bienchen...“ - von der Biene zum Honig, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

**02.06.2017**

Ev. Kirchengemeinde Pelkum/ Kath. Kirchengem. St. Marien/ Altenhilfe

9 Uhr, Frühstück für Jung und Alt, Marienheim, Kath. Pfarrheim, Kamener Str. 79-81, Beitrag: 3 €

**06.06.2017**

AWO OV Pelkum/ Altenhilfe

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

**07.06.2017**

Spätlese Pelkum

15 - 17 Uhr, Sommerzeit – schöne Zeit, Pelikanum, Kontakt: C. Aderholz, Tel. 52981

**14.06.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche

Ausflug (Ziel noch offen)

**24.06.2017**

AWO Pelkum

Tagesausflug (Ziel offen), Ansprechpartnerin: Hildegard Baum, Tel.: 40 16 50

**28.06.2017**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

## **Hamm-Herringen**

**02.04.2017**

Ev. Altenzentrum St. Victor

15 Uhr, Unterhaltung am Sonntag – musikal. Nachmittag, Cafeteria

**03.04.2017**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe

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

**03.04.2017**

SV Deutschland OV Herringen

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

**04.04.2017**

AWO – OV Herringen

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

**05.04.2017**

Bezirksbücherei Herringen, Holzstraße 1/ Altenhilfe

10 – 12 Uhr, Seniorenberatung, Ansprechpartnerin: A. M. Himmeröder, Tel. 17-5773 (weiterhin mittwochs)

**05.04.2017**

Bezirksbücherei Herringen, Holzstraße 1/ Altenhilfe

10 Uhr, Offener Kreativtreff (Malen, Basteln, etc.) Kontakt: A. M. Himmeröder (weiterhin mittwochs)

**05.04.2017**

Knappenverein „Einigkeit“ Herringen

15 Uhr, Karten und Bingo spielen und über Neuigkeiten berichten, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1(weiterhin jeden 1. Mi. i. M.)

**06.04.2017**

Trägerverein Bauhof Herringen

15 – 18 Uhr, grüner Markt mit frischen Produkten aus der Region, Alter Bauhof (weiterhin jeden 1. Donnerstag i. M.)

**06.04.2017**

Bezirksbücherei Herringen, Holzstraße 1 / Altenhilfe

16 Uhr, Offenes kreatives Häkel- und Strickangebot für Jung und Alt, Kontakt: A. M. Himmeröder (weiterhin donnerstags)

**07.04.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

10 Uhr, Auftakt zur Kampagne „Natürlich gut kochen“: Gemeinsames Kochen und Essen in der Cafeteria / Anmeldung erforderlich

**20.04.2017**

AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe

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

**23.04.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Singekreis des SGV, Cafeteria

**26.04.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Modenschau und Verkauf mit der Fa. Modemobil, Cafeteria

**29.04.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Klöncafé, Cafeteria  
(weiterhin jeden letzten Samstag im Monat)

**03.05.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria  
(weiterhin: 07.06.)

**08.05.2017**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3 €, Kontakt: A.M. Himmeröder, Tel. 17-6735

**14.05.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Andacht zu Muttertag (Hauskapelle),  
anschließend Kaffeetrinken

**18.05.2017**

AWO / SV Deutschland – OV  
Herringen / Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3 €  
(Wegen Fronleichnam fällt das Frühstück im Juni aus)

**21.05.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Der fröhliche Tanzkreis Walstedde,  
Cafeteria

**24.05.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria (weiterhin: 28.06.)

**26.05.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

Ausflug zum Schloss Oberwerries, Treffen 15 Uhr, Kaffeetrinken im  
Schloss, Beitrag 3,50 € - Eigene Anreise oder Stadtbus (mit Mai-  
wanderung durch die Lippewiesen), Anmeldung: A. M. Himmeröder,  
Tel.: 02381/17-6735

**11.06.2017**

Ev. Altenzentrum St. Victor

15 Uhr, Unterhaltung am Sonntag - Zauberer Ludger Althoff

**12.06.2017**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe

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

**17.08.2017**

Knappenverein „Einigkeit“  
Herringen

15 Uhr, Grillfete im Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1

**18.06.2017**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Venedig in Wort, Bild und Gitarren-  
musik mit Burkard Wolk, Cafeteria

## **Hamm-Westen**

**02.04.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café Jupp, Josefshaus, Josefstr. 9 a (weiterhin: 11.06.)

**03.04.2017**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

11 Uhr, Offener Spaziergang ab 55 Jahren, Treffpunkt: Friedrich-Ebert-Park, Parkeingang Wilhelm-Liebknecht-Straße, Parkplatz Märkisches Gymnasium, Kontakt: K. Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17-6734 (weiterhin jeden Montag)

**03.04.2017**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

15 Uhr, „BlattGold“, offene Malgruppe, Gemeindehaus Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-6734

**03.04.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius

15 Uhr, Spielnachmittag für „Jung und Alt“, Josefshaus, Josefstr. 9 a (weiterhin: 08.05., 06.06.)

**04.04.2017**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

13.30 – 15.30 Uhr, Senioren-Internet-Café, Anne-Frank-Schule (weiterhin dienstags, Termine und -änderungen unter [www.ics-hamm.de/ics](http://www.ics-hamm.de/ics))

**05.04.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius/  
Seniorenkreis St. Paulus

15 Uhr, Treffen des Seniorenkreises am Abbé-Stock-Haus zur Abfahrt zum Kurparkspaziergang mit Besuch der Klinik für Manuelle Therapie

**08.04.2017**

VdK - OV Westen

8 Uhr, Tagesfahrt nach Detmold zur Adlerwarte und nach Lemgo, Kontakt: L. Baar, Tel. 02385/4295155, Abfahrtort: Westenschützenhof

**12.04.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15 - 17 Uhr, „Werde österlich mein Herz...“, Referent: Pfarrer E. Born, Kontakt: D. Hempert, Tel. 402463

**13.04.2017**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40, Kontakt: L. Baar, Tel. 02385/4295155 (weiterhin 11.05., 08.06.)

**21.04.2017**

Männertreff Hamm-Westen

17 Uhr, Kegeln, Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/3054745 (weiterhin: 19.05., 16.06.)

**23.04.2017**

Freundeskreis Pro Apostelzentrum e. V., Dortmund Str. 63

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

**30.04.2017**

Altenwohn- und Pflegeheim  
St. Vinzenz-Vorsterhausen,  
Im Josefwinkel 2

11 Uhr, 20 Jahre St. Vinzenz-Vorsterhausen

**03.05.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius/  
Seniorenkreis St. Paulus

15 Uhr, Besichtigung der Marker Dorfkirche, Abfahrt ab Abbé-Stock-Haus, Günterstr.

**07.05.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café-Jupp, Bonifatiusheim, Lange Straße

**10.05.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15 - 17 Uhr, Gedächtnis-Jogging für unser Gehirn mit G. Trappe

**13.05.2017**

VdK - OV Westen

10.45 Uhr, Tagesfahrt nach Dülmen zum Spargelessen und Haltern mit Bootsfahrt, Kontakt: L. Baar, Tel. 023 85/4295155, Abfahrt Westenschützenhof

**15.05.2017**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

15 Uhr, „BlattGold“, offene Malgruppe, Gemeindehaus Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-6734

**17.05.2017**

Altenwohn- und Pflegeheim  
St. Vinzenz-Vorsterhausen

9 Uhr, Ü60-Frühstück, mit Anmeldungen, Beitrag: 4,50 €

**24.05.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15 - 17 Uhr, Wir feiern unsere Geburtstage 28.09.16 - 24.05.17

**06. – 08.06.2017**

Altenwohn- und Pflegeheim  
St. Vinzenz-Vorsterhausen

16 – 19 Uhr, Palliativ-Tage

**07.06.2017**

Kirchengemeinde St. Laurentius/  
Seniorenkreis St. Paulus

15 Uhr, Treffen des Seniorenkreises: Grillnachmittag, Abbé-Stockhaus, Günterstr.

**09.06.2017**

Altenwohn- und Pflegeheim  
St. Vinzenz-Vorsterhausen

14.30 Uhr, Tante Inge strickt

**14.06.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15 – 17 Uhr, Ein bunter Nachmittag mit der Frauenhilfe Pelkum

**18. – 23.06.2017**

VdK - OV Westen

7 Uhr, 6 Tagesfahrt nach Schwalbach im Saarland, Kontakt: L. Baar, Tel. 023 85/4295155, Abfahrt Bahnhof-Westausgang / Unionstraße

**19.06.2017**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

15 Uhr, „BlattGold“, offene Malgruppe, Gemeindehaus Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18, Kontakt: K. Berheide, , Tel. 17-6734

**28.06.2017**

Seniorentreff Thomaskirche

15 - 17 Uhr, Der Pelikan – das Symbol für Leben

**30.06.2017**

VdK - OV Westen

Grillnachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53, Kontakt: L. Baar, Tel. 023 85/4295155

## **Hamm-Norden**

**03.04.2017**

AG „Seniorenarbeit  
im Hammer Norden“

13.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin montags, Termine und Änderungen unter [www.ics-hamm.de/ics](http://www.ics-hamm.de/ics))

**03.04.2017**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café  
(weiterhin: 18.04., 02.05., 29.05., 06.06., 19.06.)

**04.04.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**05.04.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**05.04.2017**

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)

**06.04.2017**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

ab 14 Uhr, Reibekuchenessen, Gartenanlage/ Cafe

**10.04.2017**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnebene 2  
(weiterhin: 08.05., 12.06.)

**11.04.2017**

VdK OV Hamm Norden

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

**12.04.2017**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, „Ein bunter Strauß voll Melodien“ – musikal. Nachmittag mit D. Cier, Café (weiterhin: 16.05., 14.06.)

**12.04.2017**

ARG Maria-Königin

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

**13.04.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**13.04.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren

16 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: J. Schrader, Tel.: 6 55 38 (weiterhin: 11.05., 08.06.)

**26.04.2017**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**27.04.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33  
(weiterhin: 18.05. und 22.06.)

**30.04.2017**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

9.30 Uhr, Offenes Sonntagsfrühstück, Café, Info/ Anmeldung unter Tel. 3930 (weiterhin: 28.05., 25.06.)

**01.05.2017**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

10.30 Uhr, Maifeier mit dem Knappenverein und der IGBCE-Ortsgruppe Heessen, Café

**09.05.2017**

VdK OV Hamm Norden

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

**10.05.2017**

ARG Maria-Königin

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

**11.05.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**12.05.2017**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

AWO – Tag der Pflege, Aktionen und Infos, ab 14 Uhr Trödelmarkt, Anmeldung unter Tel. 39 30

**13.-21.05.2017**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

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

**24.05.2017**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**08.06.2017**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**13.06.2017**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Grillen, Pfarrgemeinde Herz Jesu, Karlsplatz, Kontakt: H. Stutterheim, Tel. 3 04 88 25

## **Bockum-Hövel**

**03.04.2017**

LUDGERI-Forum e.V./ Tagespflege, Schultenstraße 12 a

Schnuppertage in der Tagespflege, Infos unter Tel.: 48 42 48 (weiterhin: 28.04., 04.05., 24.05., 05.06., 28.06.)

**03.04.2017**

Alzheimer Gesellsch. Hamm e.V.

10 – 12 Uhr, Gesprächskreis für Menschen mit Migrationshintergrund, Haus der Begegnung (weiterhin: 1 x monatlich, Termin telefonisch erfragen bei Aynur Aslan, Tel. 8 76 88 59)

**05.04.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

10 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: K. Berheide, Haus der Begegnung (weiterhin mittwochs)

**05.04.2017**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15 – 18 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-67 34 (weiterhin jeweils mittwochs)

**05.04.2017**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

**06.04.2017**

LUDGERI-Forum e. V. /  
Altenhilfe

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

**07.04.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.30 Uhr, Offene Kreativgruppe, Haus der Begegnung, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-67 34 (weiterhin 14tägig freitags)

**07.04.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

10 Uhr, Kostenlose Laptop- und Internet-Sprechstunde, Haus der Begegnung, Kontakt: K. Berheide (weiterhin freitags)

**07.04.2017**

LUDGERI-Forum e.V. Tages-  
pflege, Schultenstraße 12 a

14 Uhr, Nostalgiecafé, die gute alte Zeit - Kaffeetrinken mit historischem Ambiente ein

**10.04.2017**

LUDGERI-Haus der Pflege,  
Marinestr. 42

9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde – „Leben in einer Senioren-  
wohngemeinschaft“

**10.04.2017**

Stadt Hamm / Altenhilfe

10 Uhr, „Literatur um 10“, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-67 34,  
Haus der Begegnung (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

**12.04.2017**

VdK - OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Infonachmittag, Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 25  
(weiterhin: 17.05., 14.06.)

**17.04.2017**

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

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

**19.04.2017**

LUDGERI-Forum e.V. Tages-  
pflege, Schultenstraße 12 a

18.30 Uhr, Gesprächskreis Demenz, Infos unter Tel.: 484248  
„Entlastungsangebote für pflegende Angehörige“  
(weiterhin: 17.05., 21.06.)

**20.04.2017**

Kirchengem. St. Stephanus /  
Christus-König/ Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim St. Stephanus,  
Stephanusplatz 3, Kontakt: Karin Berheide, Tel. 17-67 34

**28.04.2017**

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

15.30 Uhr, Tanz in den Mai, mit Hr. Cier in der Cafeteria

**28.04.2017**

LUDGERI-Stift Hövel,  
Ermelinghofstr. 18

15 Uhr, Tanz in den Mai, mit dem Tanzkreis der Auferstehungskirche  
unter Leitung von Fr. Schmidt

**28.04.2017**

LUDGERI-Stift Bockum,  
Südgeist 1 a

15 Uhr, Tanz in den Mai, mit der Trachtentanzgruppe aus Walstedde

**30.04.2017**

Altenhilfe / KreativGruppe

15 Uhr, „teatime – very british“, Haus der Begegnung,  
Friedrich-Ebert-Str., Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-67 34

**30.04.2017**

LUDGERI-Stift Bockum,  
Südgeist 1 a

16 Uhr, Tanz und Gesang in den Mai, mit dem Gitarrenkreis Bockum  
im Wintergarten

**04.05.2017**

LUDGERI-Forum e. V. /  
Altenhilfe

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

**05. 05.2017**

LUDGERI-Forum e.V. Tages-  
pflege, Schultenstraße 12 a

14 Uhr, mit Musik in den Wonnemonat Mai und Kaffeeklatsch

**08.05.2017**

LUDGERI-Haus der Pflege,  
Marinestr. 42

9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde „Entlastungsangebote für  
pflegende Angehörige“

**12.05.2017**

LUDGERI-Stift Hövel

16 Uhr, Maikonzert mit dem SGV-Singekreis

**18.05.2017**

Kirchengem. St. Stephanus /  
Christus-König/ Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim Christus-König,  
Eichstedtstr. 44, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-67 34

**01.06.2017**

LUDGERI-Forum e. V. /  
Altenhilfe

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

**09.06.2017**

LUDGERI-Stift Hövel,  
Ermelinghofstr. 18

15 Uhr, Sommerfest „Auf großer Fahrt“, eine musikal. Reise um die  
Welt mit der Tanzgruppe unter der Leitung von Fr. Lockert und dem  
Shantychor

**12.06.2017**

LUDGERI-Haus der Pflege,  
Marinestr. 42

9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde „Pflege zuhause, welche Unter-  
stützung bekommen pflegende Angehörige?“

**13.06.2017**

SV Deutschland OV  
Bockum-Hövel

8.15 Uhr, Tagesfahrt nach Bad Oeynhausen zum Stadtbummel,  
anschl. nach Hille-Oberlübbe zur Modenschau mit Kaffee/ Kuchen,  
Auskunft bei Sasse, Tel.: 02381/76904

**13.06.2017**

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

10.30 Uhr, Hänsel und Gretel, kleines Theaterstück mit Senioren und  
Kindern, Cafeteria

**22.06.2017**

LUDGERI-Stift Bockum/ Alten-  
hilfe/ LUDGERI-Forum e.V.

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Rahmen des Jubiläums  
„15 Jahre LUDGERI-Stift Bockum“

**23.06.2017**

LUDGERI-Stift Bockum

15 Uhr, Jubiläumssommerfest – Musik, Spaß und Gute Laune

## Hamm-Heessen

**01.04.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Musikal. Nachmittag mit der Musikschule Fröndenberg

**02.04.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

14 Uhr, Sonntagscafé (weiterhin 14tägig)

**03.04.2017**

Junge Senioren St. Josef

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

**03.04.2017**

Demenz-Tagesbetreuung  
FREIRAUM, Hülseistr. 37

18 Uhr, Schlaue Stunde – Vortrag zum Thema: 24 h Betreuung im eigenen Zuhause, Anmeldung/ Info: E. Bieker, Tel. 023 81/3 64 97

**04.04.2017**

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien, Sulkshege  
(weiterhin: 02.05., 06.06.)

**04.04.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Märchenstunde mit Ursula Balzer (weiterhin: 13.06.)

**05.04.2017**

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim: Kaffeetrinken mit Programm, Anmeldung erbeten bei C. Kramer, Tel. 6 08 64  
(weiterhin: 03.05., 07.06.)

**05.04.2017**

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)

**05.04.2017**

VdK - OV Heessen

15 Uhr, VDK Treff im Brokhof (weiterhin: 03.05., 07.06.)

**06.04.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Kreuzwegandacht mit Frau Preising (weiterhin: 13.04.)

**09.04.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

10.45 Uhr, Palmweihe im Eingangsbereich

**10.04.2017**

Ev. und kath. Kirchengemeinde /  
Altenhilfe

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

**10.04.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Poesie-Nachmittag mit Marlene Szymanek

**11.04.2017**

ZwAR-Basisgruppe 2

15 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

**12.04.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im  
großen Gruppenraum (weiterhin: 10.05., 14.06.)

<b><u>15.04.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	16 Uhr, Osterfeuer
<b><u>18.04.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Frühlingsfest, Wohnbereich 1
<b><u>19.04.2017</u></b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b><u>20.04.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.40 Uhr, Meditation mit Frau Preising
<b><u>24.04.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Frühlingsfest, Wohnbereich 2
<b><u>25.04.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek (weiterhin: 23.05., 27.05.)
<b><u>25.04.2017</u></b> Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)
<b><u>26.04.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Frühlingsfest, Wohnbereich 3
<b><u>27.04.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Basteln mit den Pfadfindern (weiterhin: 18.05.)
<b><u>27.04.2017</u></b> Tagespflege St. Rochus, Bockelweg 13	19 Uhr, „Länger selbständig zu Hause leben können“ – Möglich- keiten und Finanzierungen von Wohnumfeld verbessernden Maßnahmen, Referentin: Fr. Herde
<b><u>29.04.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Frühschoppen
<b><u>30.04.2017</u></b> SV Deutschland OV Heessen	Halbtagesfahrt zum GOP-Theater nach Münster Auskunft bei Preuk, Tel.: 023 82/6 49 06
<b><u>02.05.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein Heessen
<b><u>04.05.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Maiandacht mit Frau Preising (weiterhin: 10.05., 24.05. und 31.05.)
<b><u>07.05.2017</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musikalischer Nachmittag
<b><u>08.05.2017</u></b> Ev. und kath. Kirchengemeinde / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €

**08.05.2017**

Demenz Tagesbetreuung  
FREIRAUM, Hülseistr. 37

18 Uhr, Schlaue Stunde – Vortrag zum Thema: Gesund im Alter  
Anmeldung/ Info: E. Bieker, Tel.: 02381/36497

**10.05.2017**

VdK - OV Heessen

14 Uhr, Fit mit dem Rad

**17.05.2017**

Familienzentrum St. Theresia /  
Altenhilfe

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

**18.05.2017**

Tagespflege St. Rochus  
Bockelweg 13

19 Uhr, „Sturzgefahr – Maßnahmen und Möglichkeiten zur Vermeidung von Stürzen im Alter und deren mögliche Folgen“,  
Referent: Hr. Voss

**20.05.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

10 Uhr, Frührschoppen

**27.05.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee (weiterhin: 17.06.)

**09.06.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

10 Uhr, Remo-Mode

**11. – 18.06.2017**

VdK - OV Heessen

Mehrtagefahrt

**12.06.2017**

Ev. und kath. Kirchengemeinde /  
Altenhilfe

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

**12.06.2017**

Demenz Tagesbetreuung  
FREIRAUM, Hülseistr. 37

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

**21.06.2017**

Familienzentrum St. Theresia /  
Altenhilfe

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

**21.06.2017**

Tagespflege St. Rochus,  
Bockelweg 13

19 Uhr, „Infos zur tiergestützten Therapie in Altenpflege und  
-betreuung“, Referentin: Fr. Ossenkemper

**26.06.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Musikal. Nachmittag mit dem Orchester Hammonense

**30.06.2017**

Seniorenheim St. Stephanus

10 Uhr, Sommerfest – ökumenische Andacht, anschließend  
Frührschoppen; ab 14.00 Uhr: Bunter Nachmittag

# 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

## Herzlich willkommen im PHÖNIX Haus Sundern!



**Sie können sicher sein:**

**Hier hat Lebensfreude auch im Alter ihren Platz!**

So individuell wie Ihre Bedürfnisse ist auch unsere Beratung. In einem persönlichen Gespräch finden wir genau das Wohn- bzw. Pflegemodell, das zu Ihnen passt. Nicht nur für heute, sondern auch für die Zukunft.

### UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:



Betreutes  
Wohnen



Stationäre  
Pflege



Kurzzeit-  
pflege



Verhinderung-  
pflege



Demenz-  
pflege



Hauseigene  
Küche



W-LAN



Öffentl. Café/  
Restaurant



Vielfältige  
Veranstaltungen



Pflegebäd

**PHÖNIX Haus Sundern**

Kamener Straße 142

59077 Hamm

Telefon: 02381 97213-0

E-Mail: [sundern@korian.de](mailto:sundern@korian.de)

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

**PHÖNIX**  
BEI UNS SIND SIE ZUHAUSE

Ein Unternehmen der KORIAN Gruppe



**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