

Impfstart in
Hamm erfolgt
Seite 6/7

Das Kulturbüro
informiert:
Der Klangkosmos
geht wieder auf
große Fahrt
Seite 12/13

Fit in den
Frühling starten
Seite 30/31

Das Fenster Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 02/2021

- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 18:30 Uhr
Ludgeri-Tagespflege
Schultenstraße 12
Vorgespräch erforderlich.
- Patienten-Fragestunde
Jeden 2. Montag im Monat, 8:00-17:00 Uhr
Haus der Pflege
Keine Anmeldung erforderlich.
- Ludgeri-Forum e. V.
Ihr Ansprechpartner für Fragen zur Demenz sowie Entlastung pflegender Angehöriger.



Ludgeri



LebensWert im Alter

Ludgeri „Haus der Pflege“ – Das zentrale Beratungszentrum

Der Pflegestützpunkt mit Wohn- und Pflegeberatung bildet das Herzstück im „Haus der Pflege“. Hier erhalten Sie alle Informationen und Hilfen rund um die häusliche und stationäre Alten- und Krankenpflege sowie zu unseren weiteren Diensten.



Wir informieren
schulen
helfen ...

Wir wünschen frohe Ostertage und eine schöne und angenehme Frühlingszeit. Bleiben Sie gesund.

Familie Metz und das Ludgeri-Team

Haus der Pflege
Marinestr. 42
59075 Hamm
☎ 99547-0
www.ludgeri.com



... unterstützt durch



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nur wenige haben im Frühjahr 2020 wirklich daran geglaubt, dass Corona auch noch ein ganzes Jahr später unseren Alltag maßgeblich bestimmen wird.

Neue Begriffe haben seitdem einen Platz in unserem Sprachgebrauch gefunden: Lockdown (= Eindämmung), Maskenpflicht, Abstandsregeln, Homeoffice (= Heimarbeit), Distanzunterricht, corona-konforme Hygienekonzepte, Inzidenzwert, AHA-Regeln (= Abstand, Hygiene, Alltagsmaske), Kontaktbeschränkung, Vakzin (= Impfstoff), Click-and-Collect-Service (= Warenbestellung mit der „Maustaste“ via Internet und Abholung vor Ort), Superspreading-Event (= explosives Übertragungsereignis), Impfgruppe...

Aber es gibt Grund zur Hoffnung: mittlerweile haben einige Impfstoffe, die vor schweren Verläufen einer Infektion, im besten Fall auch vor einer Ansteckung und Übertragung schützen sollen, die Zulassung erhalten, andere Hersteller stehen kurz davor.

Die Menschen in den stationären Altenhilfeeinrichtungen in Hamm sind geimpft, ebenso große Teile der Bürgerinnen und Bürger über 80 Jahre.

Hoffnung verbreitet auch der sichtbare Aufbruch in der Natur. Erste warme Vorboten waren bereits in der letzten Februarwoche zu spüren, und das unmittelbar nach dem heftigsten Wintereinbruch in unserer Region seit gut zehn Jahren!

Mit der Aktion „Blumen säen, Freude ernten: Hamm blüht auf!“ wollen wir unsere Leserinnen und Leser ermuntern, selbst ein buntes Zeichen der Hoffnung zu setzen. Wir haben daher den mehr als 2.500 namentlich versandten Exemplaren unserer Zeitschrift ein Tütchen mit einer bunten Blumensamenmischung beigefügt. Machen Sie mit und säen wir gemeinsam ein blühendes Symbol gegen Corona – ob im Garten oder im Pflanzgefäß auf dem Balkon!

■ Die Redaktion

JuSt Hamm

- Gemeinsam erreichen wir mehr -



■ Anika Hartung
Leitung des
JuSt Herringen

■ Karin Kamphausen
Leitung des JuSt
Bockum-Hövel



So heißt die gemeinsame Zeitung aller Hammer Stadtteilzentren und des Jugendkulturzentrums Kubus, die Ende März 2021 zum ersten Mal erscheint.

Gedacht ist die Zeitung für Bürger*innen jeder Altersstufe, da wir sicherlich alle in dieser schwierigen Zeit etwas Abwechslung gebrauchen können. Der unterhaltsame Aspekt steht im Vordergrund. So findet man kleine Rätsel, Malvorlagen, Back- und Kochrezepte sowie Sportübungen für Jung und Alt.

Aber auch der informative Aspekt wird nicht vergessen. So werden in der ersten Ausgabe die Stadtteilzentren und das Kubus vorgestellt, es gibt einen Artikel zum Thema Homeschooling sowie diverse Medientipps für (Groß-)Eltern.

Auch besondere Orte in Hamm werden vorgestellt und zwar von den Menschen, denen diese Orte besonders am Herzen liegen.

Freuen Sie sich mit uns auf die erste Ausgabe JuSt Hamm!

Impressum

Ausgabe 02/2021

Herausgeber:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration
Druckerei: Kern GmbH
Auflage: 5.000 Stück
Im März 2021

Redaktion:

Jill Wiesinger, Andreas Pieper,
Ursula Halbe, Lieselotte Bergenthal

Anzeigen: Verkehrsverein Hamm e. V.
Norbert 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 Jill Wiesinger
Tel.: 02381/17-6761
02381/17-6739
Fax: 02381/17-2956
E-Mail: pieper@stadt.hamm.de
jill.wiesinger@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de

Titelbild: ©S.H.exclusiv-stock.adobe.com



Inhalt

Rundmail „Digitales“	5
Impfstart in Hamm erfolgt	6/7
Fenstergrüße zum Osterfest	8/9
Corona – Was soll’s?	10/11
Das Kulturbüro informiert: Der Klangkosmos geht wieder auf große Fahrt	12/13
Besuchsdienste: Eine willkommene Abwechslung für ältere Menschen in Hamm	14
Kontaktdaten der Besuchsdienste	15
Die Polizei informiert: Vorsicht bei Medikamenten aus dem Internet!	16
Anerkennung für pflegende Angehörige	18/19
Aus Sicht des Osterhasen...	21
„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen	22/23
Keine Osterfeuer in diesem Jahr	24
Aufwandsentschädigung für Nachbarschaftshelfer*innen nutzen	25
Sprechstunde im Hammer Westen	26
Videotelefonie – Pannen und Tipps	27
Die Digitale Schnitzeljagd 60+ im Hammer Norden	28
Ein Dorf hilft – Räuber- und Gendarmgeschichten in Rhynern	29
Fit in den Frühling starten – Einfache Gymnastikübungen für zu Hause/ Teil 1	30/31
Taschengeldbörse Heessen – ein Erfahrungsbericht	32/33
Glückauf! den Halden	34
Was für ein Tag...	35



Rundmail „Digitales“

Informationen für SeniorInnen aus dem Internet

In den letzten Monaten ist deutlich geworden, wie wichtig der Zugang zur „digitalen Welt“ in Zeiten von Kontaktbeschränkungen gerade auch für ältere Menschen sein kann.

Die Nachfrage nach Kursen, in denen der Umgang mit Smartphone, Tablet und PC gezeigt wird, ist groß. Zurzeit können solche Angebote in Gruppen jedoch noch nicht stattfinden.

Für Personen, die über Grundkenntnisse im Umgang mit digitalen Medien verfügen, gibt es die Möglichkeit, sich selber weiterzuhelfen.

Es gibt inzwischen eine Vielzahl von interessanten Seiten im Internet speziell für SeniorInnen, auf denen mit Hilfe von Videos Abläufe erklärt werden. So wird z.B. gezeigt, wie man sich eine „App“ auf das Smartphone lädt, wie man an einer Videokonferenz teilnimmt oder weitere „Selbstlern-Anleitungen“, die Schritt für Schritt befolgt werden können und die dabei helfen, dass Ältere fit für den Umgang

mit dem Internet werden.

Um eine Übersicht zu bekommen, wie man diese Seiten findet, gibt das Quartiersbüro im Hammer Osten seit letztem Jahr in loser Reihenfolge eine „Rundmail“ (Rundbrief) heraus. Alle Älteren, die bereits ein Smartphone, Tablet oder PC und eine eigene E-Mail-Adresse haben, können sich im Quartiersbüro melden und erhalten dann den Rundbrief.

Darin gibt es Tipps zu den oben genannten Videos sowie Hinweise (Links) zu Internetseiten, auf denen man sich kostenlos Hörbücher anhören, Konzerte schauen, digitale Museumsbesuche machen kann und noch vieles mehr.

Weitere Auskünfte dazu gibt es im Quartiersbüro Hammer Osten bei Jutta Jeretzky unter der E-Mail-Adresse: jeretzky@drk-senioren-stift-mark.de oder telefonisch unter Tel.: 02381 98281 76



Impfstart in Hamm erfolgt



Herzlich
Willkommen
im Impfzentrum Hamm

Nach anfänglichen Startschwierigkeiten geht es beim Thema Impfen in Hamm voran. Der überwiegende Teil der Bürgerinnen und Bürger über 80 Jahre hat nun Termine für die Impfung gegen das Coronavirus erhalten. Seit Mitte Dezember hatte die Stadt Hamm das Impfzentrum in der Sporthalle an der Friedensschule gemeinsam mit der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) eingerichtet und einsatzbereit gehalten. Am Montag, den 8. Februar, war es dann soweit: Die ersten Bürgerinnen und Bürger über 80 Jahre bekamen im Impfzentrum die erste Impfung gegen das Coronavirus.

Das Impfzentrum ist täglich im Zwei-Schicht-Betrieb von 8 bis 20 Uhr geöffnet. Hier verabreichen geschulte Ärztinnen und Ärzte der KVWL den Menschen in Hamm die Schutzimpfung gegen das Coronavirus. Vor der Impfung beraten die durchführenden Ärztinnen und Ärzte ausführlich zu der Impfung sowie zur medizinischen Situation und Vorgeschichte der impfbereiten Personen. Nach der Impfung werden



sie in einem Ruheraum beobachtet, damit sicher ist, dass sie den Impfstoff gut vertragen. Bürgerinnen und Bürger mit Corona-Symptomen (zum Beispiel Fieber) werden bereits vor Betreten des Impfzentrums strikt von allen anderen getrennt, um mögliche Ansteckungswege von Anfang an zu verhindern. Die Rückmeldungen von Geimpften waren bisher durchweg positiv.

Insgesamt stehen im Impfzentrum sechs sogenannte „Impfstraßen“ zur Verfügung. Sobald die notwendigen Mengen des Impfstoffes vorhanden sind, könnten so unter „Volllast“ rund 600 Impfungen pro Tag durchgeführt werden. Grundsätzlich hat der Start des Impfzentrums organisatorisch sehr gut funktioniert – vielleicht auch, da die Seniorinnen und Senioren in den ersten Tagen trotz des Wetters bis auf ganz wenige Einzelfälle ihre Termine wahrgenommen haben. Die meisten angemeldeten Impfungen ließen sich von dem Schneechaos nicht aufhalten, nur etwa zehn Prozent ließen ihren Termin ausfallen.

Wie viele Impftermine täglich vergeben werden können, hängt vor allem von der Menge des zugesagten Impfstoffes ab. Für die kommenden Wochen sind höhere Lieferzahlen an Impfdosen für Hamm angekündigt. Bürgerinnen und Bürger über 80 Jahre, die noch keinen Termin erhalten haben, stehen nach wie vor bei der Terminvergabe an erster Stelle und werden immer der höchsten Prioritätsstufe zugewiesen. Über das Anmeldeverfahren für die nächste Impfgruppe – Bürgerinnen und Bürger über 70 Jahre – läuft derzeit die Abstimmung mit dem NRW-Gesundheitsministerium.

Rund um die medizinischen Fragen und Abläufe hat die KVWL umfangreiche Informationen zusammengestellt. Diese finden Sie unter: www.corona-kvwl.de/patienteninfos/corona-schutzimpfung. Außerdem sind auf der Homepage der Stadt Hamm - unter www.hamm.de/impfzentrum - weitere Informationen zum Impfzentrum in Hamm zusammengestellt.



Über 80-Jährige Bürgerinnen und Bürger – die bislang noch keinen Impftermin erhalten haben – können über die kostenlose Telefonnummer 0800 116 117 02 oder auf der Internetseite www.116117.de einen persönlichen Impftermin vereinbaren.



Fenstergrüße zum Osterfest

Stellvertretend für die evangelischen und katholischen Kirchengemeinden in Hamm wünschen Pastorin Heike Park und Pfarrer Robert Wunsch unseren Leserinnen und Lesern frohe Ostertage und berichten über Alternativ-Angebote in dieser besonderen Zeit.

Es wird Ostern!

Ein frohes und gesegnetes Osterfest Ihnen allen, liebe Leserinnen und Leser des Fensters!

Ich freue mich sehr über die Möglichkeit, Ihnen auf diesem Wege sozusagen „Fenstergrüße“ zum Osterfest zu schicken. Denn zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses dieser Zeitschrift ist es noch ganz unklar, wie wir in den evangelischen Gemeinden das Osterfest werden feiern können.

In Herringen träumen wir von einem Gottesdienst unter freiem Himmel auf dem Evangelischen Friedhof - mal sehen, was daraus wird! Und wie in vielen Kirchengemeinden wird es „Ostern zum Mitnehmen“ bei uns an der St.-Victor-Kirche am Herringer

Markt geben - kleine Ostertüten mit einer Osterüberraschung und einer Anleitung, wie man Ostern zuhause feiern kann. Die Ostertüten hängen (ziemlich) wetterfest an einer Wäscheleine und können einfach mitgenommen werden. Darüber hinaus gibt es von vielen Gemeinden ein Internet-Angebot, das auf dem Computer oder dem Smartphone abgerufen werden kann. Und immer wieder gerne: Die Radio- und Fernseh-Gottesdienste, die mit viel Liebe vorbereitet sind.

Also: Auch wenn wir nicht persönlich anwesend in einer Kirche oder unter freiem Himmel Ostern feiern können - es gibt viele Alternativ-Angebote. Und das allerbeste: Ostern fällt keinesfalls aus! Das hat Gott in der Auferstehung von Jesus Christus ein für allemal klargemacht! In der Auferstehung hat Jesus Christus die Fesseln des Todes gesprengt, das volle Leben kann sich wieder und immer mehr entfalten. Es wird Ostern!

Mit herzlichen Grüßen
Pastorin Heike Park, Evangelische Kirchengemeinde St. Victor Herringen

Ostern – Fenster zum Himmel

Österliche Grüße darf ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, in diesem Jahr einmal aus der katholischen Heilig-Geist-Gemeinde in Bockum-Hövel zusenden.

Wenn ich den Titel der Zeitung lese, die Sie gerade in Ihren Händen halten, muss ich an das Servicefenster unserer Mitarbeiterinnen im Pfarrbüro denken. Hier wird, solange das Pfarrbüro geschlossen bleiben muss, nach den nötigen Regeln alles heraus- und hereingegeben, vom wichtigen Dokument bis zum lieben Gruß.

Ein offenes Fenster – schon lange ein Bild für freie Gedanken und offenes Gespräch, für frischen Wind und Wandel. Auch an Ostern wird ein Fenster aufgestoßen. Gott öffnet es und versichert uns: Ich bin bei Euch! Sicher, wir wissen noch nicht, wie wir Ostern feiern werden, unser wichtigstes Fest. So leise und zurückhaltend wie im letzten Jahr oder mit leicht angezogener Handbremse, aber immerhin

schon wieder etwas lockerer? Sicher noch nicht wieder in vollen Zügen. Da braucht es Geduld. Aber, gleich wie, Ostern wird es auf jeden Fall! Und es bringt frischen Wind und Wandel mit. Vielleicht leise, kaum merkbar und doch...

Schön an Ostern ist stets der Moment, wenn die kleine, fragile Flamme der Osterkerze in die dunkle Kirche getragen wird. Der Raum wird hell, weil jede und jeder das Licht geschenkt bekommt und damit dazu beiträgt, dass es sich verbreitet. In diese Zeit hinein, die wir als überschattet erleben, ruft dieses Licht: Verzagt nicht! Seht! Aus kleiner Kerzenflamme wird heller, weiter Raum! Auch aus der Ferne, vielleicht am Fernseher verfolgt, ein Mut-mach-Moment! Davon möchte ich Ihnen viele wünschen, gerade auch in diesen Tagen! Ein frohes und gesegnetes Osterfest!

Ihr Pfarrer Robert Wunsch,
katholische Heilig-Geist-Gemeinde
Bockum-Hövel



Corona - Was soll's?

Als ich Anfang März 2020 das erste Mal überhaupt die Worte Covid-19, Corona, Pandemie gehört habe, war alles neu und unvorstellbar für mich. Plötzlich war das ganze Leben eingeschränkt. Alle Geschäfte, bis auf Lebensmittelläden und komischerweise Baumärkte, geschlossen. Schulen, Sportanlagen, Freizeiteinrichtungen, Messen und Restaurants waren zu. Etwas völlig Neues für uns. Eine Bedrohung, die wir noch nicht kannten. Plötzlich ging nichts mehr - nur die Angst war da. Wie kommen wir, meine Familie und meine Freunde durch diese Pandemie?

Ein Aufatmen im Juli, haben wir es überstanden? Wer hätte zu diesem Zeitpunkt vermutet, dass wir fast ein Jahr später seit November 2020 einen Lockdown haben, Menschen sich in Quarantäne befinden und die älteren Menschen in den Altenheimen und die über 80-Jährigen sich darüber freuen, einen Impftermin erhalten zu haben? Biontech/Pfizer, Moderna und Astrazeneca, das sind drei verschiedene Impfstoffe. All diese Begriffe

und Namen gehören jetzt zu unserem neuen Wortschatz.

Zurück zu meiner Überschrift: Corona - Was soll's? Warum soll man nur jammern? Ist es nicht besser, als Optimist das Positive zu sehen? Das Glas ist halb voll - nicht halb leer! Ein Sprichwort sagt: „Die Not macht erfinderisch.“ Stimmt in unserem Fall haargenau. Nachdem größere Treffen nun untersagt wurden, lernten wir Pensionäre die neuen Medien kennen. Video-konferenzen in kleinen Gruppen über WhatsApp, in größeren über Zoom. Man telefonierte wieder mehr und man entdeckte den Spaziergang und das Joggen an der frischen Luft. Gut, wer einen Hund zur Hand hatte, da beide nunmehr auf ihre Kosten kamen. Kleinere Zusammenkünfte legten wir ins Freie. Ohne schlechtes Gewissen blieb die Hausarbeit liegen und ein gutes Buch wurde zur Hand genommen.

An dieser Stelle möchte ich nun all-denjenigen einen Rat geben, die oft einsam durch die Pandemie gehen.

Das muss nicht sein! Wir können nicht hoffen, dass das Glück uns findet, wir müssen selber aktiv werden. Den Kopf hängen lassen gilt nicht. Es reicht doch auch nur eine Person zu treffen und mit ihr etwas gemeinsam zu unternehmen. Jeder Tag sollte ein besonderer Tag sein. Sei es ein gelungener Spaziergang oder auch nur ein erfolgreicher Einkauf, damit ein besonderes Rezept ausprobiert werden kann. Sich daran erinnern, dass es weitere Personen gibt, die sich über eine freundliche Reaktion freuen würden.

Eine gute Freundin freute sich auf meinen Besuch mit den Worten: „Ein Highlight in dieser Woche. Ich freue mich auf unser Treffen.“ Den Augenblick genießen und die kleinen Glücksmomente des Alltags bewusst festhalten, darauf kommt es an.

Gerade in dieser Zeit ist es besonders wichtig, den Mut nicht zu verlieren. Daher möchte ich Ihnen folgende Mut-Mach-Sprüche von bekannten Personen nicht vorenthalten: „Mut, das ist sicher, gehört am notwendigsten von

allen menschlichen Eigenschaften zum Glück“, so Johann Heinrich Pestalozzi. Mark Twain sagte: „Mut ist Widerstand gegen die Angst, Sieg über die Angst, aber nicht Abwesenheit von Angst.“ Und schon Goethe erkannte: „Es gehört viel Mut dazu, in der Welt nicht missmutig zu werden.“

In diesem Sinne hoffe ich auf eine bessere Zukunft. Wir dürfen den Mut nicht sinken lassen. Bald schon werden wir hoffentlich alle geimpft sein und bewegen uns in ein normales Leben zurück. In unserer Region sagt man am Ende eines Vortrages, einer Rede, eines Textes:
GLÜCK AUF!

■ Lieselotte Bergenthal

Bilder:
links oben: © peterschreiber.media – stock.adobe.com
links unten: © Thorsten Hübner
rechts oben: © Nick Fewings von Unsplash
rechts unten: © Sven Mieke von Unsplash



Das Kulturbüro informiert:

Der Klangkosmos geht wieder auf große Fahrt

Nach fünf Monaten Zwangspause im Hafentuch sticht der Klangkosmos endlich wieder in See: Die ursprünglich vorgesehene Reiseroute wurde den schwierigen Bedingungen angepasst und leicht abgeändert. Da auch weiterhin mit Einschränkungen zu rechnen ist, finden alle Konzerte in der Pauluskirche statt, die mehr Platz und Abstand bietet. Es werden an jedem Termin jeweils zwei (etwas kürzere) Konzerte um 18:00 Uhr und um 19:30 Uhr gespielt, damit möglichst viele Zuschauer in den Konzertgenuss kommen.

13. April 2021:
Jako el Muzikante (Spanien)
Sephardische Musik aus dem Café Aman

Musik ist nicht an einen Ort gebunden, sie begleitet die Menschen auf ihren Wegen. So nahmen auch die am Ende des 15. Jahrhunderts aus Spanien vertriebenen Juden ihre Lieder mit in die Regionen, wo sie sich neu ansiedelten – zum größten Teil im Herrschaftsgebiet des Osmanischen Reiches. Neue Strömungen und Einflüsse kamen hinzu,

aber die Tradition und die Sprache der Sepharden - Ladino - lebte fort.

Xurxo Fernandez ist ein anerkannter Forscher auf dem Gebiet des sephardischen Repertoires. Als er begann, die sephardischen Lieder der osmanischen Zeit in der Türkei und in Israel zu erforschen, gelangte er zum Repertoire der Café-Aman-Lieder, die er seitdem systematisch sammelt. Gemeinsam mit Geigen-Virtuosin Andrea Szamek und Oud-Spieler Wafir Sheikh el Din präsentiert er ein verschmitzt-schelmisches Programm mit orientalischen Rhythmen und Tänzen, das an große Interpreten des 20. Jahrhunderts erinnert.

25. Mai 2021: Hindol Deb (Indien / Deutschland)
Begegnung: Alte Musik trifft auf klassische indische Musik

Hindol Deb und Nathan Bontrager vereinen zwei verschiedene Musiktraditionen und Saiteninstrumente - die Sitar aus dem Osten und das Cello aus dem Westen. Ihr Projekt ist inspiriert

von Alter Musik und indischer klassischer Musik. Mit ihrem Programm „Medieval Raga“ erkunden sie die Feinheiten der jeweiligen Wurzeln und klanglichen Möglichkeiten beider Instrumente, um gemeinsam neue Wege in originalen Kompositionen zu beschreiten. Das Repertoire umfasst jedoch auch einige traditionelle Stücke aus beiden Kulturen, um Farbe und Vielfalt zu ergänzen.

Hindol Deb wurde in Indien geboren und erhielt bereits als Fünfjähriger Sitar-Unterricht von seinem Vater. Neben seiner Verbundenheit mit der indischen Klassik ist er aktiv an der Entwicklung und Erforschung von neuen stilistischen Kombinationen mit anderen Musikgenres beteiligt: indische Musik mit zeitgenössischer westlicher Klassik, Jazz, Flamenco, nordischem Folk und Balkanmusik. Der Cellist Nathan Bontrager stammt aus den USA. Er ist in vielen unterschiedlich-stilistischen Bereichen aktiv: Alte Musik, Volksmusik aus Südamerika, klassische und neue Musik. Er ist auch als Komponist tätig und komponierte Stücke für Cello, Chor und Kammermusikensembles. Arup Sen Gupta wurde in Deutschland geboren, kam aber schnell mit der traditionellen indischen, insbesondere bengalischen, Kultur und Musik in Kontakt. Er besuchte regelmäßig indische Konzerte mit klas-

sicher Musik, hörte indische Musik und begleitete seine Eltern auf der Tabla. Heute ist er einer der gefragtesten Tabla-Begleiter – nicht nur in Europa, sondern auch in Indien und den USA.

15. Juni 2021:
Tamala (Senegal / Belgien)
Nomaden der Metropolen erforschen musikalische Universen

Das Trio Tamala hat seinen Ensemblenamen mit Bedacht gewählt, bedeutet er übersetzt doch „Reisende“ – und gemeinsam erforschen Mola Sylla, Bao Sissoko und Wouter Vandennabeele die unendlichen Möglichkeiten ihrer eigenen musikalischen Universen, ihre Begegnungen und das Zusammenwirken ihrer Instrumente. Harmonisch und ganz natürlich bilden die drei Musiker eine Einheit, oszillieren mit Leichtigkeit zwischen Tradition und Innovation, Kraft und Feinfühligkeit, Traum und Wirklichkeit. Über ihr musikalisches Selbstverständnis hinaus teilen sie auch gemeinsame Werte, für die sie sich mittels Musik einsetzen. So unterstützen sie z. B. eine Schule im Senegal, da gerade Bildung einen wichtigen Beitrag für Frieden und das Verständnis zwischen den Menschen leistet.

■ Meike Richter
Kulturbüro



Besuchsdienste:

Eine willkommene Abwechslung für ältere Menschen in Hamm



Wer allein lebt und nur noch selten die Wohnung verlassen kann, freut sich über gelegentliche Gesprächspartner und Besuche. Den Besuchsdiensten geht es in erster Linie darum, für ein kleines Plus an Lebensfreude und Abwechslung im Alltag zu sorgen.

Ehrenamtliche im Besuchsdienst schenken älteren Menschen - vor allem mobil eingeschränkten und alleinlebenden Seniorinnen und Senioren - Zeit für einen Spaziergang, ein gutes Gespräch auf der Parkbank, ein Stück Kuchen auf dem Balkon. Sie lesen vor und hören zu. Durch regelmäßigen Kontakt zu den Seniorinnen und Senioren bauen die Ehrenamtlichen stabile Bindungen auf, und manchmal entstehen auch Freundschaften daraus.

Auch die 84-Jährige Maria freut sich über die regelmäßigen Besuche und den Austausch, den der Besuchsdienst ermöglicht.

Einmal in der Woche erhält sie nun Besuch von Edith Gewalt. „Wir reden über alles, was uns gerade beschäftigt“, erzählt sie. „Das reicht von der aktuellen Tagespolitik bis hin zu sehr persönlichen Themen.“

Mit großem Engagement, Einfühlungsvermögen und viel Herz stehen die Ehrenamtlichen des Besuchsdienstes auch während des Lockdowns in stetigem Austausch mit „ihren“ Seniorinnen und Senioren. So wurde ein an die aktuelle Situation angepasstes Besuchskonzept, das je nach Wunsch und Notwendigkeit auch auf telefonischen Kontakt ausweicht, eingeführt. Viele der gemeinsamen Aktivitäten im Rahmen des Besuchsdienstes sind während des Lockdowns nicht möglich: „Jedoch besuchen wir die Menschen auch weiterhin, wenn ihre Situ-

ation das notwendig macht und sie unter dem Alleinsein leiden“, sagt Karin Berheide, Mitarbeiterin der Altenhilfe der Stadt Hamm und Initiatorin des Besuchsdienstes in Bockum-Hövel. „Dabei halten wir uns an die strikte Einhaltung der Hygiene- und Abstandsvorschriften.“

Zahlreiche Besuchskontakte konnten bereits über die bestehenden Besuchsdienste in Bockum-Hövel, Heessen, Rhynern, Hamm-Osten und Hamm-Mitte vermittelt werden.

Die evangelische Kirchengemeinde Pelkum-Wiescherhöfen und die Altenhilfe der Stadt Hamm bauen nun auch seit Februar mit Hilfe von ehrenamtlichen Mitarbeitern den Besuchsdienst „Zeit haben- Zeit schenken“ im Stadtbezirk Pelkum-Wiescherhöfen auf.

Alle Besuchsdienste in Hamm sind Teil der städtischen Initiative „Älter werden in Hamm“ und sollen der Vereinsamung im Alter vorbeugen. Wer Freude und Lust hat, sich am Besuchsdienst ehrenamtlich zu beteiligen, kann sich an die entsprechenden Ansprechpartnerinnen wenden und sich beraten lassen.

Wir bieten die Möglichkeit eines regelmäßigen Austausches mit anderen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die Begleitung bei Erstkontakten sowie unterstützende Fort- und Weiterbildungen.

Wenn Sie sich einen vertraulichen Gesprächspartner wünschen und sich über regelmäßigen Besuch freuen würden, können Sie sich mit den nebenstehenden Ansprechpartnerinnen der jeweiligen Besuchsdienste ebenso in Verbindung setzen.

■ Martina Foschepoth

Kontakt Daten der Besuchsdienste

Rhynern

Ursula Hölttje

Ev. Emmaus Kirchengemeinde Hamm

Tel.: 02385 6590

Mail: miteinander-emmaus@gmx.de

Martina Foschepoth

Altenhilfe der Stadt Hamm

Tel.: 02381 176732

Mail:

martina.foschepoth@stadt.hamm.de

Heessen

Monika Neuhaus

Caritasverband Hamm e.V

Tel.: 02381 944006

Mobil: 0174 9326228

Mail: neuhaus@caritas-hamm.de

Christine Oltmanns- Brüseke

Altenhilfe der Stadt Hamm

Tel.: 02381 176729

Mail:

oltmannsbrueseke@stadt.hamm.de

Pelkum

Thordis Ohnrich

ev. Kirchengemeinde

Pelkum-Wiescherhöfen

Tel.: 02381 5417351

Mail:

Thordis.ohnrich@kirchenkreis-hamm.de

Martina Foschepoth

Altenhilfe der Stadt Hamm

Tel.: 02381 176732

Mail:

martina.foschepoth@stadt.hamm.de

Bockum- Hövel

Karin Berheide

Altenhilfe der Stadt Hamm

Tel.: 02381 176734

Mail:

berheidek@stadt.hamm.de

Hamm- Mitte

Christiane Mitlewski

Outlaw gGmbH

Tel.: 02381 91585103

Mail: Christiane.Mitlewski@outlaw-ggmbh.de

Ulrike Tornscheidt

Altenhilfe der Stadt Hamm

Tel.: 02381 176733

Mail: tornscheidtu@stadt.hamm.de

Hamm- Osten

Elisabeth Manteufel

DRK-Senioren-Stift

Tel.: 02381 9828121

Mail:

manteufel@drk-senioren-stift-mark.de

Birgit Heydemann

Perthes Stiftung

Tel.: 02381 929074-0

Mail:

birgit.heydemann@perthes-stiftung.de



Die Polizei informiert:

Vorsicht bei Medikamenten aus dem Internet!



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Hamm

„88 Prozent im Internet – Vor allem mehr Ältere gehen online.“ So berichtete der hiesige WA vor ein paar Wochen. Sicherlich ist dies auch eine Folge der Corona-Pandemie.

Um persönliche Kontakte zu reduzieren liegt es auf der Hand, die gegebenen Internetmöglichkeiten vermehrt oder überhaupt zum „Shoppen“ zu nutzen. Was liegt da nicht näher, auch den Gang zur Apotheke einzuschränken und die so dringend benötigten Medikamente online zu bestellen und nach Hause liefern zu lassen? Zudem das Internet als vermeintlich günstigere Alternative gilt!

Doch auch hier sei vor Betrügern gewarnt, die die Anonymität des Internets nutzen, um minderwertige oder gar gefälschte Arzneimittel zu vertreiben. Die gesundheitlichen Risiken solcher Produkte sind häufig nicht abschätzbar!

Von daher hier ein paar Tipps zum sicheren Einkauf von Arzneimitteln im Internet:

- Kaufen Sie Medikamente nicht auf Seiten, die verschreibungspflichtige Medikamente ohne Rezept verkaufen oder Arzneimittel anbieten, die in Deutschland nicht zugelassen sind. Unter www.pharmnet-bund.de sind zugelassene Arzneimittel recherchierbar.
- Vorsicht auf Seiten, auf denen kein ausgebildeter Apotheker Fragen beantworten kann!
- Überprüfen Sie die Zulassung der Internetapotheke anhand des Versandapothekenregisters (VAR) auf der Internetseite des Deutschen

Instituts für Medizinische Dokumentation.

- Prüfen Sie, ob auf der Seite auch telefonische Bestellungen möglich sind. Achten Sie immer auf die Angabe der Telefongebühren, denn seriöse Anbieter geben diese in der Regel unter der angegebenen Nummer an.
- Unseriöse Seiten werben oft mit Versprechungen auf Mengenrabatt, Probepackungen oder neue Heilmittel.
- Seien Sie vorsichtig, wenn auf der Webseite Onlineberatungen angeboten werden, die ärztliche Verordnungen oder persönliche Beratungen ersetzen wollen.
- Hände weg von Arzneimitteln, die ohne Originalschachtel versandt werden!

Dirk Püttner
Kriminalhauptkommissar
Polizeipräsidium Hamm
Tel. 02381 9163353
Dirk.Puettner@polizei.nrw.de

Foto unten:
© Creativa Images – Fotolia.com



**DRK-Senioren-Stift
Mark GmbH**



– ein Zuhause für das Alter –

Besser leben in Hamm:

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

So erreichen Sie uns:
Tel.: 02381 98281 0
info@drk-senioren-stift-mark.de
www.drk-senioren-stift-mark.de

Zuhause am Burghügel Mark



Ev. Altenhilfezentrum St. Victor

An den Kirchen 2
59077 Hamm-Herringen
Tel. (02381) 30311-0
Fax (02381) 30311-118
azsv-hamm@perthes-stiftung.de



Perthes-Haus

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



– **Kompetenz in Sachen Pflege** –

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

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



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

**Körperbezogene
Pflege**

Behandlungspflege

**Hilfen bei der
Haushaltsführung**

Rufen Sie einfach an!
Tel. 02385 706-200



Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH
Oberster Kamp 9a | 59069 Hamm
www.akmgmbh.de

Zulassung bei allen
Kranken- und Pflege-
kassen seit 1995

Anerkennung für pflegende Angehörige



Sie können mit Ihrer Teilnahme etwas verändern

Die Stadt Hamm hat eine Forschungsgruppe der SRH Nordrhein-Westfalen mit ihrem Standort in Hamm beauftragt, Angebote für pflegende und sorgende Angehörige zu identifizieren bzw. ihre Bedarfe festzustellen. Dafür wurde das Projekt in drei Phasen unterteilt. In der 1. Phase wurde eine IST-Analyse der Angebote auf dem Gebiet der Stadt Hamm erstellt. „Welche Angebote gibt es und wie werden diese genutzt?“ war hier das Hauptaugenmerk.

In der zweiten Projektphase werden sorgende und pflegende Bürgerinnen und Bürger in einer standardisierten Umfrage zur Lebenssituation und zu Unterstützungswünschen interviewt.

Damit Bedarfe identifiziert und Maßnahmen zur Unterstützung entwickelt werden können, ist Ihre Teilnahmebereitschaft gefragt.

Die Ergebnisse der Datenerhebung werden in der 3. Phase ausgewertet und in einer Broschüre mit Angeboten zusammengestellt. Die Broschüre wird voraussichtlich im vierten Quartal des Jahres erscheinen. Das Projektteam hat einen Fragebogen entwickelt und sucht nun Bürgerinnen und Bürger mit Wohnsitz in Hamm, die Angehörige pflegen oder umsorgen.

Wenn Sie teilnehmen möchten, senden Sie bis zum **30.04.2021** eine E-Mail an pflegende.angehoerige@srh.de oder melden sich bis zum o.a. Datum telefonisch unter 02381 9291-504.

Die Befragung erfolgt telefonisch und dauert etwa 30 Minuten.

Bild: © Africa Studio – stock.adobe.com



Kontakt:
SRH Hochschule
in Nordrhein-Westfalen
Prof. Dr. Johannes Emmerich
Platz der Deutschen Einheit 1
59065 Hamm
Telefon: 02381 9291-504

Maxipark

Erholen und Genießen

Wechselnde Bepflanzungen lassen den Park immer wieder neu erblühen 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

vb-hamm.de

Wir setzen uns kleiner!

Morgen kann kommen.

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 Wertereinschätzung bis zum Notartermin und darüber hinaus!
Lassen Sie sich unverbindlich beraten, unter 02381.106-321 oder schreiben Sie uns: immo-hamm@dovoba.de

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN
Volksbank Immobilien

Volksbank Hamm

wivo

Wirtschafts- u. Versorgungsdienst

» ESSEN AUF RÄDERN «

Wir liefern – Sie genießen. Täglich frisch in Hamm und Umgebung

(auch Sonder- und Diätkost)

Telefon (0 23 81) 589 - 39 36

6,90€

(Sonn- u. feiertags 1,00€ Aufschlag)

WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH Werler Str. 110 | 59063 Hamm
www.wivo-hamm.de

Kompetenz in Sachen Pflege

Amalie-Sieveking-Haus Hamm

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

Amalie-Sieveking-Haus
Seniorenheim
Alter Uentroper Weg 26
59071 Hamm
Tel. 02381 9852-0
amalie-hamm@perthes-stiftung.de

Tagesbetreuung und häuslicher Besuchsdienst

Café Amalie

- An mehreren Tagen in der Woche bieten wir Ihnen ein liebevoll gestaltetes Programm
- Individuelle Betreuung durch qualifizierte Ehrenamtliche und Fachkräfte
- Wir beraten Sie gerne unter Tel. 02381 929074-0

Café Amalie
Alter Uentroper Weg 24
59071 Hamm
Cafe.Amalie
@perthes-stiftung.de

Noch Plätze frei!

menschennah.



Entscheiden ist einfach.



Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Autokredit.

sparkasse-hamm.de

 **Sparkasse Hamm**

Aus Sicht des Osterhasen...

Ich behaupte mal, ich bin nicht mehr der Jüngste! Schriftliche Belege für mein Dasein stammen aus dem Jahr 1687 vom Heidelberger Professor von Frankenau. Wie es gerade dazu kam, dass ich die Ostereier bringe, ist nicht eindeutig geklärt.

Es gibt viele Beispiele für eine Verbindung des Hasen zum Osterfest. Das Osterfest wird am ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond gefeiert und der Hase gilt als Mondtier. Hasen sind auch Sinnbilder für Fruchtbarkeit, eventuell hat es damit etwas zu tun. Aber warum isst man eigentlich zu Ostern bemalte Eier?

Schon 5000 Jahre vor Christus aß man bunt bemalte Eier. Sie galten als Symbol für Fruchtbarkeit und Erneuerung. Weil Ostern – wie der heidnische Frühlingsanfang – ein Fest der Erneuerung ist, haben die Christen die Eier als Symbol übernommen. Hinzu kommt noch ein ganz praktischer Grund: Während der Fastenzeit waren Eier tabu – danach der Appetit darauf besonders groß!

Heute kennt man mich fast überall. Allerdings musste ich mich gegen Tiere wie Henne, Storch oder Kuckuck durchsetzen. In einigen Gegenden waren sie für die Ostereier zuständig. In manchen Ländern, vor allen Dingen in Frankreich, glaubt man aber, dass die Kirchenglocken die Ostereier bringen. Anscheinend fliegen sie am Karfreitag nach Rom und kehren

am Ostersonntag zurück. Auf ihrem Rückweg verteilen sie dann die Eier! Es ärgert mich besonders, dass ich oft für ein Kaninchen gehalten werde. Schauen Sie doch mal meine Ohren an! Meine Lauscher können bis zu 15 Zentimetern lang werden. Sie funktionieren wie ein Radargerät und ich kann sie in alle Richtungen drehen! Toll, nicht wahr? Denn auf freien Feldern bin ich vor Gefahren nie sicher. So höre ich meine Feinde rechtzeitig und kann schnell verschwinden!

Ohne Übertreibung: man hat mich zum Fressen gern! Allein in Deutschland werden jedes Jahr mehr als 20.000 Tonnen Schokolade zu Osterhasen verarbeitet! Und wir sind das ganze Jahr auf Trab! Selbst im Vergleich zum Nikolaus oder Weihnachtsmann habe ich die Nase vorn, denn über 50% der Produktion von Hohlfiguren bei Süßigkeiten entfallen auf mich.

Schon kurz nach Weihnachten zieren Legionen von Schokohasen die Regale. Nicht nur bei Kindern wächst die Vorfreude auf bunte Eier und süße Überraschungen. Ich stelle fest, dass überall im Land Nester geputzt werden und Sträucher geschmückt sind. Schön zu sehen!

Frohe Ostern!

■ Angelika Pikosz
Foto rechts unten:
© Tatjana Balzer – stock.adobe.com



„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen



In dieser Ausgabe stellen wir wieder zwei spannende und lesenswerte Bücher vor, die auch in den Videoaufzeichnungen besprochen wurden:

„Ein amerikanischer Traum“ von Barack Obama

Die Geschichte seiner Familie ist eine Autobiografie von Barack Obama. Die Originalausgabe erschien 1995 in den USA unter dem Titel: „Dreams from my father“. Er schrieb dieses Buch, nachdem er 1990 erster afroafrikanischer Chefredakteur der juristischen Fachzeitschrift Harvard Law Review geworden war. 2004 erschien eine Neuauflage. In einem Vorwort geht Obama auf die Entstehungsgeschichte des Buches sowie sein weiteres Leben seit der Erstveröffentlichung, seine Wahl in den Senat von Illinois, die Folgen der Terroranschläge vom 11. September, seine Familiengründung mit Michelle Obama und den Tod seiner Mutter Stanley Ann Dunham.

Obama hat sein Buch in drei Teile gegliedert:

Kindheit, Chicago und Kenia.

In dem ersten Teil des Buches erfahren wir den Unfalltod seines kenianischen Vaters Barack Hussein Obama, Senior. Er hatte nur bis 1963 mit Obama's Mutter zusammengelebt, er ist wieder nach Kenia zurückgekehrt. Liebevoll beschreibt er seine Großeltern Madely genannt Toot und Stanley genannt Gramp, bei denen er zeitweilig aufwuchs. Er beschreibt das Leben auf Hawaii, aufgewachsen unter ärmlichen Verhältnissen. Baracks Mutter heiratete zum zweiten Mal, dieses Mal einen Indonesier. Sie ziehen daraufhin nach Indonesien. Seine Mutter bemühte sich um eine angemessene

Schulbildung. Das führte dazu, dass er in die USA zurückkehrte. Dort hatte er ein letztes Zusammentreffen mit seinem leiblichen Vater. Er besuchte das Occidental College in Los Angeles, das überwiegend von Weißen besucht wurde. Die Erfahrung, bei den Dates wenig gefragt zu sein, weckte sein Interesse an der Anti-Apartheid-Bewegung.

In Chicago machte er sein Examen und widmetet sich der Stadtteilarbeit. Er wollte sozial mehr bewegen, besonders für die schwarze Bevölkerung. Dort kam es zum ersten aufregenden Kontakt mit seiner älteren Halbschwester Auma Obama, die in Deutschland studierte. Mit den Bewohnern von Altgeld machte er verschiedene Kampagnen, entwickelte Förderprogramme für gefährdete Jugendliche, setzte sich mit dem Christentum auseinander und beschloss, ein Jurastudium zu beginnen.

In dem 3. Teil „Kenia“ erfahren wir mehr über seine afrikanischen Wurzeln. Er trifft dort auf seine Halbschwister, Tanten, Onkel, Cousinen und Cousins. Er erfährt von den Konflikten innerhalb der Familie bezüglich des Erbes seines Vaters. Er traf auf seine Großmutter, die ihn jedoch nicht verstand, weil sie nur Luo sprach, die Sprache ihres Stammes. In diesen großartig erzählten unsentimentalen Erinnerungen begibt sich Obama auf die Suche nach seiner Identität. Die Geschichte seiner Familie ist eingewebt in eine umfassende Reflektion über Rasse, Gesellschaft und Bildung in Amerika. Es ist auch ein hartes Selbstporträt. Der junge Barry, voll mit Ambitionen, eitel, der sich zwischendurch auch mal hängen lässt. Er verkörpert die Sehnsucht nach einer Politik der Menschlichkeit.

Ildiko von Kürthy „Es wird Zeit“

Dieser Roman erschien im Dezember 2020. Ildiko von Kürthy wurde am 20. Januar 1968 in Aachen geboren. Sie ist eine bekannte Schriftstellerin und Journalistin. Bettina Tietjen sagte zu diesem Buch: „Ildiko von Kürthy ist etwas Neues gelungen. Sie ist den Fragen nachgegangen, die uns bewegen, wenn wir älter werden, bis dahin, wo es weh tut. Hartnäckig und trotzdem sehr feinfühlig, immer die eigenen Ängste im Visier. Das ist amüsant und unglaublich tröstlich, selbst im Angesicht des Todes.“

Zum Inhalt:

Judith ist fast 50 Jahre alt. Die Kinder sind groß und wohnen nicht mehr zu Hause. Ihr Mann Joachim ist Zahnarzt, sie Zahnarztgattin. Das Leben und ihre Liebe sind in die Jahre gekommen. Plötzlich stirbt ihre Mutter und Judith kehrt nach 20 Jahren in ihre Heimat zurück. Mit der Urne auf dem Beifahrersitz kehrt sie nun in ihre Heimat und in ihre Vergangenheit zurück. Als sie das Grab ihrer Mutter ansehen will, trifft sie auf ihre alte Freundin Anne, mit der sie seit 20 Jahren keinen Kontakt mehr hatte. Sofort war diese gemeinsame Verbundenheit wieder da. Nach und nach erkennt sie, dass sie ihr Leben neugestalten muss.

Als sie Heiko trifft, ihre erste Liebe, hat sie große Zweifel, ob sie das Leben mit ihrem durchweg konservativen Mann weiterführen soll. Nach und nach erkennt sie, dass sie sich den Schatten der Vergangenheit stellen muss. Sie beginnt, teils bittere Wahrheiten zu erkennen. Sie lernt, das Leben neu zu schätzen. Sie begreift, dass sie etwas

ändern muss. Eine Freundschaft ist zerbrochen, wie der Traum von einer großen Liebe. Im Mittelpunkt all dieses Geschehens steht Judith, die kurz vor ihrem 50. Lebensjahr endlich zu leben beginnt. Eine lebenslange Lüge stellt sich als Wahrheit heraus, die wiedergefundene Freundin Anne hofft, den nächsten Sommer noch zu erleben.

Es ist eine Geschichte von Schuld und Freundschaft, vom Älterwerden mit all seinen Problemen, Kleiderfragen und Problemzonen. In der Geschichte geht es um die Heimat und die damit verbundenen Gefühle - weiterhin um Liebe und Tod. Dieser Roman erzählt lebhaft und sprachlich sehr leicht und solide aus dem Alltag der Frauen um 50 - hochemotional und offen.

Ildiko von Kürthy berichtet über kleine und große Probleme vieler Frauen im besten Alter. Mit dem sicheren Gespür für die Sorgen und Probleme der 50-jährigen regt sie zum Nachdenken an. Manche LeserInnen werden sich an einigen Stellen wiedererkennen und nutzen die Gelegenheit, zukünftig neue Wege einzuleiten. Es vermittelt die Botschaften „Es wird Zeit“ und „Es ist noch nicht zu spät“.

■ Lieselotte Bergenthal



Videoaufzeichnungen zu Buchbesprechungen können jederzeit im Internet unter www.literatur-um10.bockum-hoevel.de sowohl auf dem PC/Notebook als auch auf dem Smartphone angeschaut werden.

Keine Osterfeuer in diesem Jahr

Aufgrund der Corona-Pandemie wird es in diesem Jahr keine Osterfeuer als Brauchtumsveranstaltung geben.

In diesem Zusammenhang weist das städtische Umweltamt darauf hin, dass deshalb keine Grün- und Gartenabfälle zum Zwecke des Verbrennens gesammelt und angehäuft werden sollen. Alle Veranstalter von Osterfeuern aus den Vorjahren werden nochmals mit einem Hinweisschreiben des Umweltamtes hierüber persönlich informiert.

Das Verbrennen von Grünabfällen ist, nach den Bestimmungen des Kreislaufwirtschaftsgesetzes, grundsätzlich verboten. Diese „Abfallfeuer“ sind auch im Sinne des Klimaschutzes nicht zulässig.

Stattdessen können Grün- und Gartenabfälle an den Sammelstellen am Recyclinghof oder an den Zentralhallen abgegeben werden.

Foto: © Thorsten Hübner



Kontaktdaten:
Pressestelle der Stadt Hamm
Theodor-Heuss-Platz 16
59065 Hamm
Fon: 02381 17-3551
Fax: 02381 17-103551



Aufwandsentschädigung für Nachbarschaftshelfer*innen nutzen

Viele pflegebedürftige Menschen (ab dem Pflegegrad 1) haben sich in ihrem Alltag ein breites Unterstützungsnetzwerk von Hilfen aus der Nachbarschaft oder dem Bekanntenkreis aufgebaut.

So bieten engagierte Nachbarn die ein oder andere kleine Unterstützung und sorgen für eine enorme Erleichterung im Alltag.

Schon seit dem 01.01.2019 besteht die Möglichkeit, diesen freiwillig engagierten Personen ihren Aufwand zu entschädigen. Damit dies möglich ist, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- die pflegebedürftige Person hat mindestens den Pflegegrad 1
- es besteht kein Verwandtschaftsverhältnis 1. und 2. Grades mit dem Pflegebedürftigen
- die Nachbarschaftshelfer*in lebt nicht in einer häuslichen Gemeinschaft mit der pflegebedürftigen Person
- die Absolvierung eines kostenfreien Nachbarschaftshelfer*innenkurses gem. §45 SGB XI (zurzeit ist diese Verpflichtung coronabedingt bis zum 31.03.2021 ausgesetzt)

Damit auch über die Zeit der pandemischen Lage hinaus die Möglichkeit besteht, den bereits Tätigen ihren

Aufwand zu entschädigen bzw. ihn zu erhalten, bietet das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland in Kooperation mit der Altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Rhynern im Frühjahr 2021 einen kostenfreien digitalen live-Kurs an.

Ihre Ansprechpartner*innen für weitergehende Fragen und Informationen:

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz
Regionalbüro Münsterland
Wilhelmstraße 5
59227 Ahlen
Telefon: 02382 940997-10
E-Mail: muensterland@rb-apd.de
Ansprechpartnerinnen:
Annette Wernke
Mobil: 0172 5142421
E-Mail: a.wernke@rb-apd.de
Sabine Mierelmeier
Mobil: 0179 2381198
E-Mail: s.mierelmeier@rb-apd.de

Altengerechte Quartiersentwicklung
Rhynern-Mitte
Unnaer Straße 14
59069 Hamm
Ansprechpartnerin: Conny Schmidt
Telefon: 02385 4375928
E-Mail: conny.schmidt@mayday-rhynern.de

Foto: © andre ouellet auf unsplash



Sprechstunde im Hammer Westen

Ältere Bürgerinnen und Bürger, pflegende Angehörige sowie ehrenamtlich Interessierte sind herzlich willkommen, die Sprechstunde der Altengerechten Quartiersentwicklung in Hamm-Westen wahrzunehmen. Quartiersentwicklerin Daisy Klotz freut sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen und Sie zu unterschiedlichen Anliegen und Fragen, die das Älterwerden betreffen, zu beraten und von Ihren Interessen und Bedarfen zu erfahren.

- Wann? donnerstags 15 – 16 Uhr
- Wo? Stadtteilbüro Hamm-Westen, Wilhelmstr. 31, 59067 Hamm

Hinweis: Bitte mit telefonischer Voranmeldung unter 0157 85129228; Abstands- und Hygieneregeln sind vor Ort gewährleistet. Gerne können Ihre Anliegen auch telefonisch oder per E-Mail Klotz@ksd-sozial.de besprochen werden.

- Daisy Klotz



Videotelefonie - Pannen und Tipps

Um eine Ansteckung mit dem Coronavirus zu vermeiden, sind die Menschen derzeit angehalten, ihre Kontakte zu beschränken und nur in wichtigen Angelegenheiten die eigenen vier Wände zu verlassen. Besonders hart trifft es alle, die ihre Familie nicht treffen können. Trotzdem kann man per Telefon mit seinen Lieben in Kontakt bleiben - und über Videotelefonie kann man sie sogar sehen. Ein Telefonat mit Bild verstärkt das Gefühl von Nähe und wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Auch für Berufstätige, Schülerinnen und Schüler könne Videotelefonate über Skype, Zoom, Facetime und Co. eine große Hilfe beim Homeoffice und Homeschooling sein.

Es kann allerdings auch so einiges schief gehen – und dabei ist es ganz egal, ob es sich um Videotelefonie-Neulinge handelt oder um „erfahrene“ Geschäftsleute, Fernsehmoderatoren oder Politiker. Wo Videotelefonie ist, da sind auch lustige Pannen nicht weit: Haustiere auf der Tastatur, der Partner lediglich in Jogginghose gekleidet im Hinter-

grund oder das mit Filzstift bemalte Kind, das mitten in die Videokonferenz mit dem Chef platzt. Vor allem das technische Wissen ist bei den allermeisten Nutzern noch ausbaufähig. „Können Sie mich hören?“, „Hallo?“, „Bist du schon drin?“ oder „Ich sehe dich nicht“ sind beim Start und während Videotelefonaten echte Klassiker. Also keine Panik, wenn es bei Ihnen mit der Technik nicht immer auf Anhieb klappt!

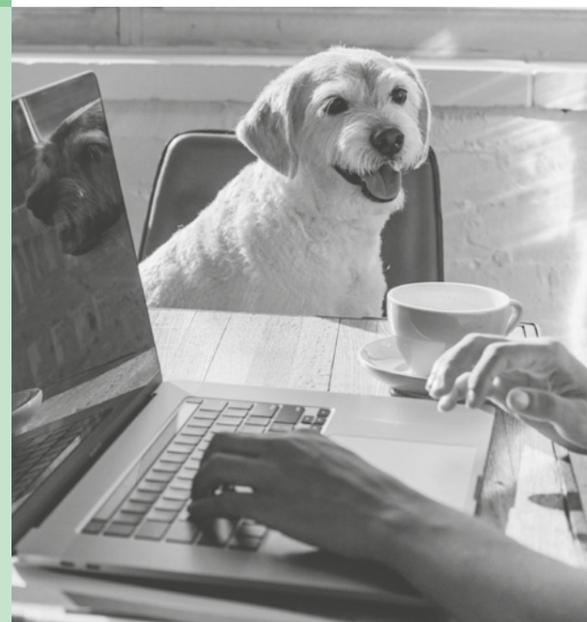
Ein wichtiger Tipp: Verhalten Sie sich bei einem Videotelefonat so, wie Sie es auch in einer persönlichen Gesprächssituation tun würden. So werden Sie nicht ungewollt beim Lästern oder Augenverdrehen erwischt, weil Sie vergessen haben, Mikrofon und Kamera auszuschalten. Hose anziehen? Das sollte nicht nur für draußen, sondern auch für zu Hause selbstverständlich sein, sonst kann es schnell unangenehm werden, wenn Sie während des Videotelefonates doch mal kurz aufstehen müssen. Achten Sie zudem darauf, störende Hintergrundgeräusche wie Radio oder Fernseher auszuschalten, um ein „Rauschen“ und „Fiepen“ in der Leitung zu vermeiden.

Wenn Sie diese kleinen Tipps beachten, kann nichts mehr schief gehen. Und falls doch: Bleiben Sie gelassen und nehmen Sie es mit Humor! Kleine Pannen gibt es schließlich bei jedem Videotelefonat.

- Jill Wiesinger

Bilder:

oben rechts: Surface von Unsplash
mitte: Marcus Aurelius von Pexels
unten links: Samson Katt von Pexels



Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie u. a. über

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

Infos unter:
www.hamm.de/wohnberatung
www.hamm.de/pflege
www.hamm.de/demenz

Hammm:
elephantastisch!

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Abteilung Wohnen und Pflege
Jürgen-Graef-Allee 2
59065 Hamm

Wohnberatung:
Frau Liesegang, Tel.: 02381 17-8103

Pflegeberatung:
Frau Kroll, Tel.: 02381 17-8107

GESUNDHEITSCENTER
BAD HAMM

Die Digitale Schnitzeljagd 60+ im Hammer Norden

Die Digitale Schnitzeljagd geht in eine neue Runde! Nach dem großen Erfolg der im Vorjahr veranstalteten Digitalen Schnitzeljagd im Kurpark, findet die nächste Schnitzeljagd nun noch bis zum 09.04. im Hammer Norden statt.

Sie fragen sich, wie eine Digitale Schnitzeljagd funktioniert? Zunächst benötigen Sie einen Teilnahmebogen, den Sie im Aktionszeitraum zu jeder Zeit am Eingang des Stadtteilzentrums Hamm-Norden abholen können. Auf diesem Teilnahmebogen sind die Standorte von sogenannten QR-Codes markiert. Ausgestattet mit einem Handy, das über eine Kamera und eine Internetverbindung verfügt, werden diese QR-Codes nun im Hammer Norden gesucht und entschlüsselt. Dazu öffnen Sie die Kamera Ihres Handys und halten die Kamera auf den Code*.

Anschließend erscheint auf dem Bildschirm Ihres Handys eine Frage, die es zu beantworten gilt. Die Fragen beziehen sich dabei auf die unmittelbare Umgebung des jeweiligen QR-Codes. Die Beantwortung der Fragen erfolgt dann wiederum auf dem Teilnahmebogen, den Sie zur Teilnahme am Gewinnspiel anschließend in den Briefkasten des Stadtteilzentrums Hamm-Norden werfen.

Mitmachen können alle Hammenser. Unter allen Teilnehmenden, die das 60. Lebensjahr überschritten haben und im Hammer Norden leben, werden drei digitale Bilderrahmen verlost!

Bei (technischen) Fragen melden Sie sich gerne bei Larissa Reckels, Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden: Telefon 01 73 257 07 70, E-Mail reckels@awo-rle.de

rechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden: Telefon 01 73 257 07 70, E-Mail reckels@awo-rle.de

Die Altengerechte Quartiersentwicklung erfolgt im Rahmen des städtischen Handlungskonzeptes „Älterwerden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.“ Im Hammer Norden wird sie durch die AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems umgesetzt.

*Sollten Sie ein etwas älteres Handy-Modell besitzen, ist es ggf. notwendig, einen kostenlosen „QR-Code Scanner“ im Play Store (Android) oder App Store (iOS) herunterzuladen.

■ Larissa Reckels



Ein Dorf hilft – Räuber- und Gendarmgeschichten in Rhynern



Die Freude über das nigelneue Fahrrad war bei Jutta Rönnefahrt riesengroß. Ein langgehegter Traum war mit diesem E-Bike in Erfüllung gegangen. Jetzt fehlte nur noch das richtige Wetter für die erste große Radtour. Doch die sollte nicht die rechtmäßige Besitzerin machen, sondern jemand, dem sie absolut nicht zustand!

An einem Montag im Januar kamen sie und ihr Ehemann nach einem Ausflug mit dem Hund mittags nach Hause. Herr Rönnefahrt fuhr das Auto in die Garage und wunderte sich, dass es nicht mehr so eng war. Der Grund: das Fahrrad, das sich den Garagenplatz mit dem Auto teilen muss, war weg! Wie war das möglich?

Die Garage war abgeschlossen, das Gartentor war zu, also musste jemand durch den Garten über die Terrasse gegangen und dann durch die hintere Tür in die Garage gekommen sein. Jedenfalls war das nagelneue E-Bike weg. Die Polizei wurde sofort verständigt und kam auch umgehend.

Aber so untätig kann man nicht bleiben und abwarten, ob das Rad von alleine nach Hause findet. Wer hilft in Rhynern in allen Lebenslagen? Mayday! Conny Schmidt half auch sofort. Sie postete ein Bild plus Beschreibung auf Facebook, wo es rasch gesehen und geteilt wurde.

Ungefähr 4.500 Bürgerinnen und Bürger hatten den Aufruf gelesen und ihn auch vielfach weiterverbreitet. Einer dieser Bürger war der Rhyneraner Stefan Niggemann, der am Tag nach dem Diebstahl auf dem Weg zur Arbeit ein knallrotes E-Bike auf dem Rad-

weg neben sich sah und sich erinnerte, so ein Rad vor kurzem bei Facebook gesehen zu haben.

Er machte ein Foto, schickte es an Conny Schmidt, die schickte es an die Besitzerin, die ihr Fahrrad anhand der Fahrradtasche und dem Spiegel sofort erkannte.

Das Foto wurde an die Polizei weitergeleitet. Am nächsten Morgen rief die Kripo an und teilte der Besitzerin mit, dass ihr Rad in der Nacht sicher gestellt worden sei und in den nächsten Tagen abgeholt werden könne. Das ist inzwischen geschehen und es steht wieder neben dem Auto in der Garage.

Diese Geschichte zeigt – wie wir finden – dass auch in diesen Zeiten der Zusammenhalt groß ist. Schön, dass sie so gut ausgegangen ist.

■ Conny Schmidt
Mayday Rhynern e.V.



Fit in den Frühling starten – Einfache Gymnastikübungen für zu Hause/ Teil 1

Runter vom Sofa und rein in die Sportschuhe! Die Zeit der Wintermüdigkeit ist nun endgültig vorbei. Nichts bringt müde Geister mehr auf Touren wie körperliche Aktivität. Wenn im Frühjahr die Tage wieder länger werden und die Temperaturen steigen, wächst die Lust auf Bewegung bei vielen Menschen von ganz allein. Und das ist auch gut so! Denn körperliche Aktivität trägt maßgeblich zu einem gesunden Lebensstil bei, stärkt das eigene Immunsystem und Wohlbefinden. Es braucht keine Mitgliedschaft in einem Sportverein, um in Schwung zu kommen. Auch zu Hause lässt sich Bewegung mit vielen kleinen Übungen hervorragend in den Alltag einbauen. Hierzu zählen zum Beispiel das Gehen auf der Stelle, Lockerungs- und Dehnübungen – idealerweise bei geöffnetem Fenster – und dabei tief ein- und ausatmen. Beim Heruntertragen des Mülls, die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen, das trainiert die Beine und das gesamte Herz-Kreislauf-System. Oder sich beim Aufstehen aus dem Sessel einfach mal bewusst mit den Armen von der Lehne hochdrücken. All

diese kleinen Alltagsübungen können helfen, fit durch den Tag zu kommen. Jeder Spaziergang, ob alleine oder zu zweit, ist für die Gesundheit förderlich. Und wenn es nur eine kleine Runde ist – jeder Schritt zählt!

Zu den vielen positiven Effekten von regelmäßiger körperlicher Aktivität zählen ein geringeres Sturzrisiko, ein besseres Körpergefühl und damit auch mehr Selbstvertrauen.

In dieser und der folgenden Fens-terausgabe erscheinen kleine Alltagsübungen, mit denen Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination trainieren können. Diese Ausgabe beginnt mit Übungen für den Oberkörper. Durch die passende Wiederholungszahl kann jeder das Training nach seiner eigenen Leistungsfähigkeit zusammenstellen. Sie können bei den Kräftigungsübungen z.B. mit 3 x 10 Wiederholungen beginnen und nach einigen Tagen langsam auf 3 x 15 Wiederholungen steigern. Zwischen den Sätzen ist es wichtig, eine individuelle Erholungspause einzulegen. Bei den Dehnübungen sollte die Haltezeit 15-20 Sekunden betragen.

Los geht's!

- 1. Liegestütze an der Wand:** Bei dieser Übung für Brust, Schulter und Trizeps stellen Sie sich mit etwa einer Armlänge Abstand vor eine Wand. Platzieren Sie Ihre Handflächen ein wenig weiter als schulterbreit voneinander entfernt an der Wand (Fingerspitzen zeigen nach oben), die Füße stehen hüftbreit voneinander entfernt. Beugen Sie nun beide Arme, bis der Kopf fast die Wand berührt, der Rücken ist gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Drücke Sie sich anschließend wieder langsam von der Wand weg, ohne die Arme vollständig durchzustrecken.
- 2. Armbeugen mit Wasserflaschen:** Diese Übung kräftigt die Oberarme (Bizeps). Stellen Sie sich schulterbreit gerade hin und achten Sie auf eine gerade Haltung. Die Wasserflaschen (Wassermenge der eigenen körperlichen Konstitution anpassen) parallel zum Boden halten, die Ellbogen liegen am Oberkörper an. Nun ziehen Sie das Gewicht rauf zum Oberarm und senken Sie es langsam wieder ab in Ausgangsposition.
- 3. „Äpfel pflücken“:** Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden und dient der Beweglichkeit. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Kopf und Rücken

gerade halten. Nun strecken Sie beide Arme senkrecht nach oben und stellen sich vor, über Ihnen hängen Zweige mit Äpfeln. Mit leichten Drehbewegungen der Hände versuchen Sie einen Apfel zu pflücken. Strecken Sie dazu abwechselnd erst den einen, dann den anderen Arm soweit wie möglich nach oben. Führen Sie die Übung ca. 20-30 Sekunden aus.

- 4. Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur:** Strecken Sie im aufrechten Stand einen Arm über den Kopf. Mit dem anderen Arm stützen Sie sich in der Hüfte ab. Ziehen Sie nun den gestreckten Arm so weit wie möglich über den Kopf zur anderen Körperseite. Dabei wird der Oberkörper mit einer Seitwärtsbewegung geneigt. Halten Sie die Position für ca. 20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.
- 5. Dehnung Brustbereich:** Stellen Sie sich schulterbreit gerade hin. Nun heben Sie beide Arme gleichzeitig zur Seite und winkeln Sie die Ellbogen an, so dass die Fingerspitzen zur Decke zeigen. Ziehen Sie die Ellbogen ein Stück nach hinten, indem Sie die Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen, sodass Sie eine Dehnung im vorderen Brustbereich spüren. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.

■ Jill Wiesinger



1



2



3



4



5

Taschengeldbörse Heessen – ein Erfahrungsbericht



Seit gut eineinhalb Jahren gibt es in Heessen die „Taschengeldbörse -Jugendliche unterstützen Senioren“ und wir haben bei zwei „Tandems“ nachgefragt, warum sie schon seit über einem Jahr dabei sind.

„Ein Mittwoch ohne Sophie wäre kein richtiger Mittwoch...“ sagt Irmgard Michalski und drückt damit aus, was für ein tolles Team die 86-jährige und die 16-jährige Schülerin Sophie Beckmüller geworden sind. Die Chemie zwischen den beiden stimmte sofort, sie waren sich spontan sympathisch.

Bei den wöchentlichen Kontakten unterstützt Sophie im Haushalt oder übernimmt Einkäufe und Botengänge. Sie hilft mit, wenn der untere Schrank einmal aufgeräumt werden oder im Advent die Deko hochgeholt werden muss. Denn sich bücken oder nach oben strecken fällt der Seniorin sehr schwer.

„In diesem Jahr war sie auch eine tolle Hilfe beim Aufstellen und Abräumen des Weihnachtsbaumes“, erzählt Frau Michalski „und als ich einmal für 14 Tage keine Putzhilfe hatte, konnte ich ihre Hilfsbereitschaft gut gebrauchen.“ Weil sie sich sonst gerne auf dem Heessener Markt versorgt hat, ist Sophie in den Ferien extra vormittags gekommen, um dort für sie einzukaufen. Denn seit der Markt an die Sachsenhalle verlegt wurde, schafft es die Seniorin mit ihrem Rollator selbst nicht mehr bis dahin.

Neben der tatkräftigen Unterstützung freut sie sich über den Kontakt und den Austausch mit der Jugendlichen. Und das ist wohl der entscheidende Punkt,

warum es mit den beiden Frauen, die 70 Lebensjahre trennen, so gut klappt: Die Offenheit und das gegenseitige Interesse aneinander. Diese Eigenschaften sind es auch, die Sophie an Frau Michalski mag. „Es gab noch nie eine schwierige Situation oder dass ich mich überfordert gefühlt hätte.“

Die Aufgaben übernimmt sie gerne und freut sich, nach der erledigten Arbeit noch mit der Seniorin ein bisschen zu erzählen. Kontaktfreudigkeit, Offenheit, Zuverlässigkeit und Interesse an der anderen Generation sind ihrer Meinung nach wichtige Eigenschaften für einen Einsatz bei der Taschengeldbörse. Im Sommer schließt sie die Realschule ab und so konnte sie die Bescheinigung über ihr Engagement bei der Taschengeldbörse für eine Bewerbung gut gebrauchen.

Ute Lenz bekommt bereits seit November 2019 Besuch von Emine Gemici. „Ich habe gerne Kontakt zur Jugend und meine Enkel sind so weit weg, deswegen habe ich Kontakt zur Taschengeldbörse aufgenommen“, erklärt die 71-jährige. Ursprünglich habe sie sich Unterstützung im Umgang mit dem Computer gewünscht, doch das stehe längst nicht mehr im Mittelpunkt, denn das Interesse am Computer sei bei ihr und auch bei Emine doch nicht so groß. Zurzeit wäre es mit dem notwendigen Corona-Abstand auch schwierig, zusammen am Computer zu sitzen.

Stattdessen übernimmt die 16-jährige Schülerin Erledigungen, hilft im Haus und hat die zugewehrte Terrasse vom Schnee befreit. Frau Lenz freut sich, dass sie Emine auch spontan per

Whats-App um Unterstützung bitten kann. Weil diese in der Nähe wohnt, ist sie gerne bereit, auch einmal sofort zu kommen, wenn es nötig ist. So ist Frau Lenz z.B. ein Karton voller Batterien hingefallen und alle Batterien rollten durch die Küche und unter den Tisch. Allein hätte die Seniorin sie nicht aufheben können. „Wenn Corona nicht wäre, wäre es einfacher“, meint Frau Lenz, denn zurzeit unterstützt Emine sie überwiegend außerhalb der Wohnung. Verlässlichkeit, Selbständigkeit, Offenheit, Verständnis und Geduld auf beiden Seiten sind die Eigenschaften, die dazu geführt haben, dass zwischen den beiden ein echtes Vertrauensverhältnis entstanden ist.

Emine erzählt, dass ihr Frau Lenz schon richtig ans Herz gewachsen sei, sie könne über vieles mit ihr reden, manchmal auch über Ärger oder Trauriges. Aber sie würden auch sehr viel zusammen lachen.

In Bezug auf ihre Zukunftspläne mache ihr Frau Lenz immer Mut und bestärke sie, dass sie das schaffen kann. Was sie in den letzten 16 Monaten durch den Einsatz bei der Taschengeldbörse gelernt habe? Sie wäre nicht mehr so schüchtern und selbstbewusster geworden.

Möglich wurde dieses Angebot durch die Vermittlung der Caritas Stadtteilarbeit in Heessen, die im Rahmen der altengerechten Quartiersentwicklung die Taschengeldbörse Heessen aufgebaut hat.

Zurzeit finden je nach Wunsch und Bedarf der Beteiligten nur Kontakte außerhalb oder im Haus nach einem entsprechenden Hygienekonzept, das mit allen Beteiligten ausgiebig besprochen wurde, statt.

Eine Taschengeldbörse gibt es ebenfalls durch die Quartiersentwicklung Bockum-Hövel sowie in der Innenstadt beim Feidikforum. In diesem Jahr ist

geplant, auch in den anderen Stadtteilen durch die jeweilige altengerechte Quartiersentwicklung eine Taschengeldbörse aufzubauen.

Außerdem besteht mit der Internetplattform **dasnez** zukünftig für Jugendliche und Senioren die Möglichkeit, sich online registrieren zu lassen und nach einem passenden Angebot zu suchen.

■ Beate Lütkenhaus

Kontakt:
Caritas Stadtteilbüro Heessen
Tel: 02381 944006





Erinnerungen an die Geschichte des Bergbaus in Herringen & Pelkum

Wie war das denn damals im Bergwerk Heinrich-Robert in Herringen & Pelkum? Das fragten sich auch Thordis Ohnrich und Larissa Reckels, die Quartiersentwicklerinnen aus Herringen und Pelkum. Gemeinsam planen sie das „Glückauf! den Halden“-Projekt, das die Geschichte des Bergbaus in Herringen und Pelkum wieder in das Gedächtnis der Hammenser bringen soll. Dazu ist zum Auftakt eine Videoreihe geplant, die die ehemaligen Bergmänner und Alteingesessenen zu Wort kommen lässt und deren persönliche Geschichten des Bergbaus für die Ewigkeit festhält. Sobald es die Coronalage zulässt, folgen im Frühjahr und Sommer verschiedene Veranstaltungen & Aktivitäten, die im Zusammenhang mit der Bergbaugeschichte der Quartiere stehen. Freuen Sie sich auf spaßige Klönrunden, interaktive Kunstprojekte, emotionale Chorgesänge und sportliche Aktivitäten mit bekannten Hammer Persönlichkeiten!

Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin

AWO Unterbezirk
Ruhr-Lippe-Ems

Die Altengerechte Quartiersentwicklung erfolgt im Rahmen des Konzeptes „Älterwerden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.“ im Auftrag der Stadt Hamm.

Glück  Auf!

Geschichtenerzähler gesucht!

Sie möchten mitmachen und haben etwas Unterhaltsames, Informatives oder Spannendes über die Bergbauvergangenheit in Herringen und Pelkum zu erzählen? Sie haben eine Idee oder möchten womöglich selbst eine Veranstaltung mit uns umsetzen? Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Thordis Ohnrich

Altengerechte Quartiersentwicklung
Pelkum
Evang. Kirchengemeinde Pelkum-
Wiescherhöfen
Tel.: 01 57 76 29 60 14
Thordis.Ohnrich@kirchenkreis-hamm.de

Larissa Reckels

Altengerechte Quartiersentwicklung
Herringen
AWO UB Ruhr-Lippe Ems
Tel.: 01 73 2 57 9 7 7 0
Reckels@awo-rle.de

Bilder: © Thorsten Hübner



Am Morgen will ich mein Frühstück genießen,
da muss mir ein Juckreiz das ganze vermiesen.
Mein erster Gedanke, das T-Shirt ist neu
und so sehr ich mich darüber auch freu,
es wird wieder eins von den Etiketten sein,
die ärgern mich schon tagaus und tagein!

Das T-Shirt ausziehen, den Quälgeist abschneiden,
dann wird mich bestimmt bald ein jeder beneiden!
Höchste Vorsicht gebietet sich noch,
sonst hat das Teil womöglich ein Loch.
Ganz schnell jetzt wieder hereingeschlüpft,
wenigstens das ist mir nun auf Anhieb geglückt!
Aber heute scheint es ja wie verhext,
jetzt juckt es tatsächlich ein Stück weiter rechts!

Und wieder heraus aus dem guten Stück,
allmählich da werde ich ganz verrückt!
Nach all dem ganzen hin und her,
schmeckt mir das Frühstück schon gar nicht mehr.
Der Kaffee kalt, das Brötchen trocken,
was habe ich heute denn bloß verbochen?

Plötzlich da wird es blümerant,
was war das, was auf dem Kalender stand?
10.30 Uhr Termin Dr. Schimmer,
verflix, das schaff ich ja nie und nimmer!
Irgendwas aus dem Schrank gezogen,
noch Schuhe und den Mantel holen,
ein Blick in den Spiegel, ich bin ganz erschrocken,
seh´ aus, wie grad aus dem Bett gekrochen.
Die Haare gerichtet, ein wenig make up,
dann schnell zum Auto in hurtigem Trab.

Gedanken, die stürzen auf mich herein,
wo wird wohl ein freier Parkplatz sein?
Um 10.31 erklimm ich die Stufen,
hoffentlich wurd´ ich nicht schon aufgerufen.
Komplett außer Atem lese ich da entsetzt,
die Praxis ist heute ja gar nicht besetzt!
Um nun einen klaren Gedanken zu fassen,
muss ich auf der Treppe mich niederlassen.

Nun ist mir auf einmal schon alles egal,
ich gehe zum Frühstück in ein Lokal!

Spür auch gar nichts mehr von meinen
Beschwerden,
der Tag kann ja nur noch besser werden.
Der Kaffee ist wirklich ein Hochgenuss,
mit Trübsal blasen ist auch endlich Schluss!
Gleich werde ich noch Spazieren gehen
und lasse mich ordentlich vom Wind durchwehen.
Und ganz plötzlich muss ich lauthals loslachen,
aus Pannen lässt sich ein Genusstag noch machen!

■ Ursula Halbe

Foto: © Thorsten Hübner



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

mit uns
digital verbunden

©wattana - stock.adobe.com

Papierkram ade!

Service wie Sie ihn brauchen

Online-Service-Center

Verträge und Rechnungen einsehen,
Zählerstände mitteilen, Abschlagspläne anpassen

Digitale Ablesung

schnell und sicher Zählerstände übermitteln auf
www.stadtwerke-hamm.de/zählerstand

Online-Newsletter

exklusive Vorteile, Energiespartipps und
Neues aus der Stadtwerke-Welt

Digitale
Vorteile
nutzen

Jetzt entdecken auf www.stadtwerke-hamm.de


**STADTWERKE
HAMM GmbH**