

Der Senioren-
beirat stellt
sich vor...
Seite 12-15

Das Kulturbüro
informiert:
Sommerkonzerte
im Musikpavillon
Seite 22/23

Die Polizei
informiert:
Festnahmen von
falschen Polizei-
beamten!
Seite: 30/31

Das Fenster Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 02/2022

- 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,

es ist ein Zeichen der Hoffnung und der Zuversicht, das uns das Titelbild der Frühlingsausgabe unserer Seniorenzeitschrift vor Augen führt - ein Symbol aufblühenden Lebens inmitten dieser doch beklemmenden Zeit.

Mit großer Sorge blicken wir auf die Ereignisse in der Ukraine und das damit verbundene Leid der Menschen. Viele möchten den Opfern helfen. Die Spendenbereitschaft ist größer als je zuvor und wird laut der Prognose des Deutschen Institutes für soziale Fragen (DZI) die bisherige Rekordsumme in Deutschland aus den Jahren der Tsunami - Katastrophe übertreffen. Auch das ist ein Zeichen der Hoffnung und Zuversicht.

Leider wird diese Hilfs- und Spendenbereitschaft auch immer wieder von kriminellen Banden schamlos ausgenutzt, wie jetzt entsprechende Meldungen der Polizei verdeutlichen. Auch in dieser Ausgabe berichten wir über die perfiden Maschen mit betrügerischen Absichten, bei der die Polizei in Hamm einen Betrug in sechs-

stelliger Höhe verhindern konnte!

Fast schon in den Hintergrund getreten ist die Corona - Pandemie, die uns nun seit fast genau zwei Jahren begleitet und unser Leben sehr verändert hat. Nun hoffen wir auf ein absehbares Ende der Beschränkungen und Einschränkungen, denen unser privates wie öffentliches Leben seitdem unterworfen ist.

Alle in besonderem Maß ehrenamtlich engagierten Hammer Bürgerinnen und Bürger können sich auf die Ehrenamtskarte freuen, die nun zum Juli auch in Hamm eingeführt wird. Vergünstigungen in vielen Bereichen und Einrichtungen sind damit verbunden, um damit ein Zeichen des Dankes und der Wertschätzung gegenüber den vielen ehrenamtlich und freiwillig engagierten Menschen in Hamm zu setzen.

Viel Spaß bei der Lektüre unserer Zeitschrift!

Die Redaktion



 **Diakonische Stiftung
Wittekindshof**
Menschenwürde gestalten.

Weitersagen!

**Pädagogische und pflegerische
Fachkräfte gesucht!**

Die fünf Wohnhäuser des Wittekindshofes in Hamm eröffnen Chancen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Für die Wohnangebote suchen wir engagierte pädagogische und pflegerische Fachkräfte.

Jetzt bewerben:

 www.wittekindshof.de/karriere

 bewerbung@wittekindshof.de

 Diakonische Stiftung Wittekindshof

Geschäftsbereich 10 | Ritterstraße 28 | 59065 Hamm

Für weitere Fragen steht Ihnen gerne Herr Bernd Samson unter Telefon (02381) 307 47-10 zur Verfügung.

Beratung auch über WhatsApp:  (0173) 529 77 26



Impressum

Ausgabe 02/2022

Herausgebende Instanz:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Druckerei: Kern GmbH
Auflage: 5.000 Stück
Im März 2022

Redaktion:

Andreas Pieper, Lisa Müller
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 Soziales, Wohnen und Pflege
Herr Andreas Pieper
Frau Lisa Müller
Tel.: 02381/17-6761

02381/17-6739
Fax: 02381/17-2956

E-Mail: pieper@stadt.hamm.de
lisa.mueller@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de

Titelbild: ©Thorsten Hübner



Inhalt

Quartier Rhynern – Alles auf Anfang	5
„Entdecke Dasbeck!“- Preisverleihung im Bockelweg	6/7
Infoveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	7
Mit Seniorinnen und Senioren in den Frühling radeln	8/9
Erklärvideo zum Antrag auf Feststellung einer Schwerbehinderung	9
Ehrenamtskarte soll zum Juli in Hamm starten	10/11
Der Seniorenbeirat stellt sich vor...	12-15
„Ein inspirierendes Treffen“	16/17
Plötzlich verwitwet - wenn das Leben auf einmal fade schmeckt	18/19
Der ASB bringt Sie hin. Und wieder zurück!	21
Das Kulturbüro informiert: Sommerkonzerte im Musikpavillon	22/23
„Literatur um 10“ online - Buchbesprechungen	24/25
Erinnerungen wecken - Impulse zum Frühling	26/27
Erweiterung der Quartiersentwicklung in Hamm - Mitte	28
Smartphone-Sprechstunde in Heessen	29
Die Polizei informiert: Festnahmen von falschen Polizeibeamten!	30/31
Älterwerden in Bockum-Hövel	32/33
Vorlesungsverzeichnis „Studium im Alter“ auch in Hamm erhältlich	33
Raus aus dem Alleinsein	34



Quartier Rhynern – Alles auf Anfang

Nach rund zwei Jahren Pandemie mit Einschränkungen, Kontaktverboten, Impfungen, Booster-Impfungen und Lockdowns treten wir in diesem Frühjahr nun endlich in eine neue Phase der Pandemie ein.

Ab März 2022 werden wir wieder ein Stückchen Normalität zurückgewinnen und darüber freut sich die Altengerechte Quartiersentwicklerin in Rhynern – Frau Schmidt – sehr! Die vergangenen zwei Jahre waren nicht leicht. Insbesondere unsere älteren Mitbürger hatten unter der Pandemie zu leiden. Auch wenn die Einkaufsdienste und die vielen langen Telefongespräche Erleichterung brachten, so fehlte es doch extrem an sozialen Kontakten.

Aber ab März soll es jetzt endlich wieder losgehen. Vorsorglich sind viele Angebote für das erste Halbjahr geplant, falls uns die Beschränkungen zum Ende dieses Jahres doch nochmal einholen sollten.

Neben diesen tollen Angeboten sind

auch mehrere Halbtagesausflüge in die nähere Umgebung, Quiz-Radtouren sowie eine kulturelle Führung mit dem Heimatverein Rhynern fest eingeplant. Die Altengerechte Quartiersentwicklung ist gerade mit der zeitlichen Planung befasst. Auch die in der letzten Ausgabe angekündigte Gestaltung des Quartiersgartens in Rhynern nimmt Gestalt an. Interessierte Bürgerinnen und Bürger haben sich im Quartiersbüro gemeldet. Auch SIE sind herzlich eingeladen, sich mit Ihrem grünen Daumen und Ihren Ideen einzubringen.

Ihre Anmeldung zu den genannten Angeboten nimmt Frau Schmidt bereits jetzt schon gerne entgegen.

Kontakt:

Altengerechte Quartiersentwicklung Rhynern-Mitte
 Ansprechpartnerin: Conny Schmidt
 Unnaer Straße 14
 59069 Hamm
 Telefon: 023 85 437 59 28
 Mail: conny.schmidt@mayday-rhynern.de



Hier ein Überblick über die Veranstaltungen im Quartier Rhynern-Mitte:

- „Rhynern tanzt“ 20.03.2022/ 15.05.2022/ 17.07.2022, 18.09.2022, 20.11.22
- „Sing mit mir“ 20.04.2022/15.06.2022/ 10.08.2022
- Spaziertreff jeden Dienstag, 11.00 Uhr (Start am Quartiersbüro)
- 10. Mai 2022 Vortrag zur Kriminalprävention
- 11. Mai 2022 Führung Ostfriedhof
- 08. Juni 2022 Vortrag Bestattungskulturen in Hamm
- 02. April 2022 Erste-Hilfe-Schulung für ältere Mitbürger
- 10. Juni 2022 Fest zum Tag des Nachbarn
- 29. Juni 2022 Vortrag: „Vorsorgen statt abwarten – so bestimme ich, wer im Ernstfall für mich entscheidet“

Vom 27.04.22 – 29.06.22 bietet das Quartiersbüro in Rhynern eine Fortbildung zur Begleitung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz an.

„Entdecke Dasbeck!“ - Preisverleihung im Bockelweg

Gleich zweimal war Familie Hülsmann erfolgreich! Emilie Hülsmann und ihr Sohn Stephan Hülsmann hatten beide beim Actionbound „Entdecke Dasbeck!“ mitgemacht und alle Aufgaben richtig gelöst. Paul Bücken von Young Caritas und Beate Lütkenhaus vom Caritas-Stadtteilbüro Heessen freuten sich, am 31. Januar ein Tablet und einen Gutschein einer Kaffeerösterei zu überreichen.

Beide Gewinnenden waren sich einig, dass Ihnen die Teilnahme richtig Spaß gemacht hat und sie etwas Neues über ihr Quartier erfahren haben, denn die Aufgaben seien sehr abwechslungsreich gewesen. „Besonders gut hat mir die musikalische Aufgabe gefallen, denn die Melodie, die erkannt werden musste, ist mein Lieblingslied:

Rote Lippen soll man küssen!“, verriet Emilie Hülsmann. Sie hat an zwei Tagen alle acht Stationen absolviert, während Stephan Hülsmann mit dem Fahrrad unterwegs war und alles in zwei Stunden gelöst hatte.

Die Aufgaben wurden gemeinsam von Christoph Knuf von der Papst-Johannes-Gemeinde und Beate Lütkenhaus, Caritas - Stadtteilarbeit, zusammengestellt, während Paul Bücken von Young Caritas sich um die technische Umsetzung kümmerte.

Das Gewinnspiel ist nun beendet, doch der sogenannte „Bound“ bleibt bestehen und kann weitergespielt werden. Er richtet sich an alle Heessener und diejenigen, die Heessen kennen lernen oder einfach ein wenig draußen

unterwegs sein wollen. Besonders gut lassen sich die Aufgaben lösen, wenn man in einem Team mit Menschen verschiedenen Alters startet.

Ähnlich wie bei einer Schnitzeljagd wird man durch den Stadtteil geleitet und muss Aufgaben lösen. Jedoch weisen nicht Kreidepfeile oder Sägespäne den Weg, sondern die Navigation übernimmt die kostenfreie App „Actionbound“, die vorher aufs Smartphone heruntergeladen werden muss. Die Quizfragen erscheinen an jeder Station auf dem Handy und können dort bearbeitet werden. Sie können in beliebiger Reihenfolge angegangen werden. Als Startpunkt eignet sich gut der Bockelweg 13. Dort befindet sich auch der QR-Code, mit dem man zum Actionbound gelangt.

Gerade Senioren, die in der Pandemiezeit das Smartphone und digitale Möglichkeiten schätzen gelernt haben, sind angesprochen, auszuprobieren, was sonst noch alles mit dem Smartphone möglich ist, denn in vielen Städten gibt es inzwischen Stadtführungen mit der App Actionbound. Da lohnt es sich doch, das in Heessen auch schon einmal auszuprobieren.

Viel Spaß bei den Stationen wie z.B. „GLÜCK AUF; ANNELIESE; BESONDERE STEINE oder WER LIEGT DENN DA?“!

Informationen und bei Bedarf auch technische Unterstützung:
Caritas-Stadtteilbüro Heessen
Tel.: 02381 944006

Beate Lütkenhaus



Infoveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Was passiert, wenn ich oder einer meiner Liebsten nicht mehr für sich selbst sprechen kann? Wer darf darüber entscheiden, welche Behandlungen im Krankenhaus gemacht werden? Viele Menschen schieben das Thema, Vorsorge zu treffen, immer wieder weit von sich weg. Wenn dann der Notfall eintritt, ist es oft zu spät. Sich Gedanken darüber zu machen und Informationen dazu einzuholen, ist für alle Menschen ratsam.

Die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen organisiert zusammen mit dem Caritas-Lotsen-Projekt eine Informationsveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung. Die Referentin, Christine Lenz (Betreuungsstelle der Stadt Hamm),

gibt Informationen zum Thema und kann Fragen dazu beantworten.

Der Vortrag findet am Mittwoch, den 6. April, um 14:30 Uhr im Caritas Familien Forum in der Lange Straße 27 statt.

Der Veranstaltungsraum hat eine Speziallüftung und ist daher auch unter Pandemiebedingungen nutzbar. Es gelten die aktuellen Hygieneregeln. Um Anmeldung wird gebeten.

Für Anmeldungen und Rückfragen wenden Sie sich bitte an Ulrike John, Caritas, Tel. 02381 144140 oder an Daisy Klotz, Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen (KSD e.V.), unter der Nummer: 0 15 78 5129228.

Daisy Klotz



Mit Seniorinnen und Senioren in den Frühling radeln

Das Quartier Hammer Osten sucht Pilotinnen und Piloten

Als erste Einrichtung in Hamm hat das DRK-Senioren-Stift Mark vor einiger Zeit ein „Parallel-Tandem“ angeschafft. Das zweisitzige Fahrrad mit Elektroantrieb soll Seniorinnen und Senioren und Menschen mit eingeschränkter Mobilität ermöglichen, in Begleitung Ausflüge in die Umgebung zu unternehmen.

Für den Frühling und die kommende Fahrradsaison werden Engagierte gesucht, die bereit sind, als „Pilotinnen oder Piloten“ Radtouren mit diesen Personen zu unternehmen.

Sie werden vom Quartiersbüro in die Bedienung des Fahrzeugs eingewiesen und können selber festlegen, wann sie sich für eine Tour eintragen. Dazu wird ein „Online-Kalender“ eingerichtet, auf den alle am Projekt beteiligten Zugang haben. Wer nicht „digital“ unterwegs ist, kann seine freien Kapazitäten auch gerne telefonisch mitteilen.



Als Pilotin oder Pilot können Sie mit älteren Menschen den Kurpark, Burg-hügel oder andere Ziele ansteuern und ihnen so wieder ein Stück mehr Lebensqualität und Teilhabe am öffentlichen Leben zukommen lassen.

Das „Parallel-Tandem“ hat gegenüber einer Fahrrad - Rikscha den Vorteil, dass Fahrerin und Beifahrer nebeneinandersitzen, sich im Blick haben und miteinander sprechen können. Die Beifahrenden können mittrampeln, müssen es aber nicht.

Für Personen, die nicht mehr so beweglich sind, kann eine Bodenplatte ausgeklappt werden, auf der die Füße abgestellt werden können. Der Beifahrersitz verfügt über eine Armlehne sowie einen Sicherheitsgurt. Zum leichteren Einstieg ist der Sitz drehbar.

Das feuerrote „Parallel-Tandem“ ist ein Hingucker und nicht selten erhalten die beiden Tandems freundliche Zurufe vorbeigehender Passanten oder ein Lächeln und bewundernde Blicke.

Für die Beifahrenden bedeutet das begleitete Fahren einen großen Zugewinn an Mobilität. Ihr Bewegungsradius wird deutlich erhöht und sie können zu alten bekannten Orten fahren, an denen Erinnerungen wach werden. Als Beispiel dazu ein Bericht von Mike Tribgilla, dem Leiter der DRK-Tagespflege:

„Ich erinnere mich an eine Fahrt mit einem 94jährigen Tagespflegegast durch die Innenstadt von Hamm. Die Dame erzählte ganz aufgeregt, wel-

ches Geschäft früher einmal an diesem oder jenen Ort war. Dabei trat sie kräftig in die Pedale. Als wir an der „Engen Weste“ (eine traditionsreiche Kneipe) ankamen, bat sie darum anzuhalten für ein „kühles Blondes“. Leider war die Kneipe Corona-bedingt geschlossen. Sie sagte, „dann kommen wir halt nächstes Jahr wieder her“.

Sie äußerte mehrfach, dass sie ohne dieses Tandem wahrscheinlich nie

mehr die Innenstadt zu Gesicht bekommen hätte. Das Tandem bietet nicht nur eine Möglichkeit zur körperlichen Betätigung, auch eine Vielzahl an Sinnen werden geweckt sowie das Erinnerungsvermögen aktiviert.“

Interessierte können sich im Quartiersbüro Hammer Osten bei Jutta Jeretzky melden:
Telefon: 02381 98282176 oder
per Mail:
jeretzky@drk-senioren-stift-mark.de

Erklärvideo zum Antrag auf Feststellung einer Schwerbehinderung

Die Schwerbehindertenabteilung der Stadt Hamm bietet ab sofort unter www.hamm.de/schwerbehindertenrecht ein Erklärvideo zum Antrag auf Feststellung einer Schwerbehinderung an.

Schritt für Schritt werden hier das Antragsdokument und die zu leistenden Angaben durchgegangen – ähnlich wie bei einem Beratungsgespräch.

Entstanden ist die Idee für ein Erklärvideo im Zuge der Corona-Beschränkungen. Viele Antragstellerinnen und Antragsteller gehören zur Risikogruppe und möchten persönliche Kontakte daher vermeiden.

Das Video ist ein kontaktloses Serviceangebot, das die wichtigsten und häu-

fig gestellten Fragen zur Antragstellung beantwortet und mit Erklärungen durch das Online-Formular führt.

Rund 4.500 Erst- und Änderungsanträge gehen jährlich in der Schwerbehindertenabteilung im Bürgeramt Pelkum ein. Das erklärte Online-Formular kann sowohl bei einem Erstantrag als auch bei einem späteren Änderungs- bzw. Verschlimmerungsantrag genutzt werden.

Für weitergehende Fragen steht die Schwerbehindertenabteilung während der Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 02381 179494 zur Verfügung.

Bild:
© agenturfotografina – Fotolia.com





Ehrenamtskarte soll zum Juli in Hamm starten

Ein Dank, der sich auszahlt: Auf die Ehrenamtskarte können sich alle Hammer Bürgerinnen und Bürger freuen, die sich in besonderem zeitlichem Umfang – fünf Stunden wöchentlich bzw. 250 Stunden im Jahr – ohne pauschale Aufwandsentschädigung ehrenamtlich engagieren. Die Ehrenamtskarte verbindet Würdigung und praktischen Nutzen, indem sie ihren Inhaberinnen und Inhabern Vergünstigungen in vielen öffentlichen und privaten Einrichtungen ermöglicht. Zum Juli könnte die „Ehrenamtskarte NRW“ nun auch in Hamm eingeführt werden. In der Ratssitzung am 29. März soll die Verwaltung beauftragt werden, die erforderliche Vereinbarung zur Einführung der Ehrenamtskarte NRW zwischen dem Land Nordrhein-Westfalen und der Stadt Hamm abzuschließen. „Die Ehrenamtskarte ist Dank und Zeichen der Wertschätzung gegenüber den vielen Bürgerinnen und Bürgern in Hamm, die sich ehrenamtlich und freiwillig engagieren“, betont Oberbürgermeister Marc Herter. „Gerade in der Corona-Zeit ist nochmal deutlich geworden, wie schmerzlich vermisst wird, was wir manchmal als ‚selbstverständlich‘ wahrnehmen. Und die vielfältigen Angebote – sei es im Sport, im Sozialen, in den Vereinen und in der Kultur – sind nur durch ein lebendiges Ehrenamt möglich“.

Unternehmen können Ehrenamtler fördern

Für den Bereich der Stadt Hamm sollen kommunale wie auch privatwirtschaftliche Vergünstigungen mit der Ehrenamtskarte verknüpft werden. Hierbei handelt es sich um ein offenes und sich stetig weiterentwickeln-

des System an Vergünstigungen, an denen sich potenzielle Vergünstigungsgeber fortlaufend beteiligen können. „Unternehmen können ein Zeichen zu setzen und sich als Förderer des bürgerschaftlichen Engagements in unserer Stadt ausweisen“, unterstreicht Herter. „Ich bin zuversichtlich, dass viele auf diese Weise das Ehrenamt unterstützen werden“. Interessierte Läden, Dienstleister und Anbieter jeder Art können sich bei Interesse an das Amt für Soziales, Wohnen und Pflege wenden
Andreas Pieper,
Pieper@Stadt.Hamm.de,
02381 17-6761 und eine schriftliche Vereinbarung schließen.

Hammer Freizeiteinrichtungen dabei

Schon jetzt steht fest: Zur Einführung der Ehrenamtskarte am 1. Juli beinhaltet die Ehrenamtskarte in Hamm unter anderem Vergünstigungen des Tierparks (ermäßigter Eintritt in Form des Kindertarifs für Erwachsene, 4,50 Euro statt 7,50 Euro), des Maximare (Erwachsene zahlen als Eintritt in die Aquawelt den Kindertarif, 50 Prozent Nachlass), das Gustav-Lücke-Museum (zwei Mal im Jahr freier Eintritt in die Sonder- und Dauerausstellung), der Maximilianpark (ermäßigter Tarif für Erwachsene in Höhe von drei Euro statt fünf Euro). Darüber hinaus haben Inhaberinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte NRW die Möglichkeit, alle Vergünstigungen zu nutzen, die das Land Nordrhein-Westfalen gewährt – sowie alle Vergünstigungen, die in den anderen an der Ehrenamtskarte NRW beteiligten Kommunen angeboten werden. Eine Übersicht aller Vergünstigungen gibt es auf der Website www.engagiert-in-nrw.de/kommu-



nen-mit-ehrenamtskarte. Dort sind aktuell 4730 Vergünstigungen aufgelistet.

Flexibler Nachweis

Die Geltungsdauer der Ehrenamtskarte beträgt drei Jahre. Anschließend kann sie neu beantragt werden. Das Mindestalter der Bewerberinnen und Bewerber, die ihren Wohnsitz in Hamm haben müssen, liegt bei 16 Jahren. Der Einsatzort der ehrenamtlich geleisteten Arbeit muss in Hamm liegen. Die Mindestdauer der ehrenamtlich geleisteten Arbeit zur Voraussetzung für die Bewerbung beträgt zwei Jahre. Der Umfang des geleisteten bürgerschaftlichen Engagements muss wöchentlich mindestens fünf Stunden betragen (bzw. wenigstens 250 Stunden im Jahr). Dieses Engagement muss von den jeweiligen Organisationen, in denen es geleistet wird, schriftlich bestätigt werden. Das Engagement kann auch bei unterschiedlichen Trägern oder verteilt auf einzelne zeitintensive Einsätze mit insgesamt 250 Stunden pro Jahr erfolgen. In diesem Fall bestätigt jede Organisation die

Zahl der bei ihr geleisteten Stunden für den freiwilligen Einsatz.

Ausgabe über Bürgerämter

Ehrenamtliche, die eine pauschale Aufwandsentschädigung erhalten, sind von der Vergabe ausgeschlossen. Dies gilt jedoch nicht, wenn die Pauschale nicht mehr als die tatsächlich entstandenen Kosten deckt. Um das Engagement von Jugendlichen besonders zu würdigen, empfiehlt die Verwaltung die Kriterien für den Erhalt der Ehrenamtskarte bei Inhaberinnen und Inhabern der Juleica (Jugendleiter Card) abzuschwächen und bei Vorlage der Juleica auf den Nachweis der notwendigen Stundenzahl zu verzichten. Beantragung und Herausgabe der Karte erfolgen ortsnahe über die Bürgerämter. Ein Antragsvordruck und das Bestätigungsformular der Organisation über das ehrenamtliche Engagement werden dafür auf der Homepage der Stadt Hamm zum Download und als Onlineverfahren zur Verfügung gestellt. Daneben besteht auch die Möglichkeit, im Bürgeramt den Antrag zu stellen.

Der Seniorenbeirat stellt sich vor...

Der 4. Seniorenbeirat in der Stadt Hamm hat im September vergangenen Jahres seine Arbeit aufgenommen. Wie in der letzten Ausgabe angekündigt, wollen wir die einzelnen Mitglieder des Beirates in dieser und der kommenden Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift per kurzem Steckbrief vorstellen:

Lieselotte Bergenthal (Vorsitzende)

Bezirk: Bockum-Hövel

Alter: 74 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2019

Erlerner/ausgeübter Beruf: Lehrerin

Ein Aspekt, der mich ausmacht:

Am glücklichsten bin ich, wenn ich von Menschen umgeben bin und wenn wir etwas gemeinsam bewegen können.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Es war mir immer schon ein großes Anliegen, etwas Neues zu schaffen, mich zu engagieren und für meine Meinung einzutreten. Gerade die Interessen der älteren Bevölkerung liegen mir am Herzen und ich möchte mit meiner Arbeit versuchen, mich für ihre Belange einzusetzen.

Eine Sache, die ich gerne tun würde:

Ich möchte gerne weitere Veranstaltungen organisieren- gerne mit prominenten Schirmfrauen und -herren-, die insbesondere für die älteren Menschen von Bedeutung sind.

Kontakt:

E-Mail: ulf-lilo@gmx.de oder seniorenbeirat-hamm@gmx.de, Tel.: 0176 277581 12

Klaus Pichler

Bezirk: Bockum-Hövel

Alter: 65 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2021

Erlerner/ausgeübter Beruf: Kriminalbeamter im Polizeipräsidium Hamm

Ein Aspekt, der mich ausmacht:

Ich war verantwortlich für die Aus- und Fortbildung von Multiplikatoren für kriminalpräventive Aufgaben. Der Schutz vor Kriminalität, insbesondere von Seniorinnen und Senioren, liegt mir besonders am Herzen.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Ich möchte meine frühere berufliche Erfahrung in die Arbeit des Seniorenbeirates einbringen.

Eine Sache, die ich gerne tun würde:

Netzwerkarbeit aufnehmen und vertiefen

Kontakt:

E-Mail: klauspichler1@googlemail.com

Tel.: 0176 9961 3439



Joachim Fiedler

Joachim Fiedler (stellv. Vorsitzender)

Bezirk: Uentrop

Alter: 77 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2015

Erlerner/ausgeübter Beruf: Kfz.-Mechaniker, Maschinenbau-Techniker, Dipl.-Ing. der physikalischen Technik

Ein Aspekt, der mich ausmacht:

Ich habe großes Interesse an innovativen Technologien aus den Bereichen Physik und Molekularbiologie. Noch heute besuche ich die Fakultäten für Physik an der TU-Dortmund und RU-Bochum

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Ich möchte Verbesserungen im Alltagsleben und Gesundheitswesen für ältere Menschen anstoßen. Gerne besuche ich die Offenen Seniorenfrühstücke um zu erfahren, „wo der Schuh drückt“.

Eine Sache, die ich gerne tun würde: Mitarbeit an Projekten verschiedener Bereiche und Ebenen

Kontakt: Tel.: 81505



Franzis Schwarz

Franzis Schwarz

Bezirk: Uentrop

Alter: 79 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: Beginn des Seniorenbeirates

Erlerner/ausgeübter Beruf:

Städtische Angestellte

Ein Aspekt, der mich ausmacht: Ich bin offen für die Belange der Senioren der Stadt Hamm.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Um die Lebensleistung der Senioren zu würdigen und ihre Bedürfnisse soweit wie möglich wahrzunehmen. Dazu gehören u.a. auch die beliebten Senioren-Frühstücke wie auch andere Veranstaltungen, die die Senioren aus der Isolation herausholen.

Eine Sache, die ich gerne tun würde: Dafür Sorge tragen, dass die Senioren wieder ihr beliebtes monatliches Senioren-Kino besuchen können.

Kontakt: Tel.: 3050333



Lieselotte Bergenthal



Klaus Pichler

Magdalena Schulze

Bezirk: Pelkum

Alter: 81

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2005

Erlerner/ausgeübter Beruf:

Damenschneidermeisterin

Ein Aspekt, der mich ausmacht:

Ich bin offen für Neues!

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Um den Senioren Gehör zu verschaffen

Eine Sache, die ich gerne tun würde:

Die Wünsche der Senioren entgegennehmen und an die entsprechenden Stellen weiterleiten

Kontakt: Tel.:40 17 21



Magdalena Schulze

Rainer Ehlich

Bezirk: Hamm-Mitte

Alter: 71 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2017

Erlerner/ausgeübter Beruf: Schlosser, Kraftfahrer

Ein Aspekt, der mich ausmacht: „Nicht viel reden, machen!“

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Für Senioren habe ich immer ein offenes Ohr und unterstütze einige schon länger ehrenamtlich.

Eine Sache, die ich gerne tun würde: In Projekten mitarbeiten.

Kontakt:

E-Mail: rainerehlich1@gmail.com, Tel.: 0172 2338836



Hartmut Daus

Bezirk: Pelkum

Alter: 75 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2015

(vorher von 2006 – 2008 als Vertreter der stationären Altenhilfe)

Erlerner/ausgeübter Beruf: Bankkaufmann / Verwaltungsleiter im Gesundheitswesen

Ein Aspekt, der mich ausmacht:

Zuhören – Meinung bilden – Meinung vertreten

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Damit auch Senioren in unserer Gesellschaft eine Stimme haben

Eine Sache, die ich gerne tun würde: Förderung der Sicherheit von Senioren, Verkehrsschulung

Kontakt:

E-Mail: daus24@gmx.de

Tel.: 02383 950411

Fax: 02383 950412



Helga Becker

Bezirk: Hamm-Mitte

Alter: 68 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2021

Erlerner/ausgeübter Beruf: Bibliothekarin

Ein Aspekt, der mich ausmacht:

Ich bleibe am „Thema dran“, wenn mir etwas wichtig ist!

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Das Thema „Mobilität im Alter“ (inkl. Rollator/ Rollstuhl) ist mir besonders wichtig.

Eine Sache, die ich gerne tun würde:

Mich im Seniorenbeirat konstruktiv einbringen.

Kontakt:

E-Mail: Helga.becker2710@t-online.de



Brigitte Hausmann

Bezirk: Heessen

Alter: 73 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2014/2015

Erlerner/ausgeübter Beruf: Industriekauffrau, 40 Jahre Verwaltungsangestellte bei der Stadt Hamm und seit 2014 im Unruhestand

Ein Aspekt, der mich ausmacht: Ich bin hilfsbereit, ehrlich, zuverlässig und verschwiegen.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Ich möchte ein Sprachrohr für ältere Menschen sein - also Hinweise, Vorschläge und Anregungen entgegennehmen und entsprechend weiterleiten sowie Kontakte vermitteln.

Eine Sache, die ich gerne tun würde: Seniorinnen und Senioren erreichen und begleiten, die keine oder nur wenige Kontakte zur Gesellschaft haben und sich nicht trauen, aber gerne an Veranstaltungen teilnehmen würden.

Kontakt:

Tel.: 671851



Brigitte Rohde

Bezirk: Heessen

Alter: 75 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: September 2021

Erlerner/ausgeübter Beruf: Speditionskauffrau

Ein Aspekt, der mich ausmacht: 16 Jahre Bezirksvertretung und dabei 2x stellv. Bezirksvorsteherin

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Ich möchte versuchen, mehr für ältere Menschen in Heessen zu erreichen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Ich möchte Sprachrohr zwischen Bürgerinnen wie auch Bürgern und der Stadt sein.

Eine Sache, die ich gerne tun würde: Sobald es Corona zulässt, zweimal im Monat eine Sprechstunde im Rathaus abhalten.

Kontakt:

E-Mail: brigitte.rohde@gmx.de

Tel.: 60287

„Ein inspirierendes Treffen“



So lautete das Fazit von Dr. Britta Obszerninks, Dezernentin für Bildung, Familie, Jugend und Soziales nach einem ursprünglich als Informationsgespräch anberaumten Termin zum Thema „Seniorenarbeit in der Stadt Hamm“.

„Wie genau wird das 2015 von der Stadt Hamm entwickelte Handlungskonzept „Älterwerden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mitten drin.“ in der Praxis umgesetzt? Welche Aufgaben fallen dabei der kommunalen Altenhilfe und welche der Altengerechten Quartiersentwicklung zu? Wie erfolgt die Zusammenarbeit in der Praxis?“

Diese und viele Fragen hatte B. Obszerninks vor allem an die „Praktikerinnen“ der Altenhilfe des Amtes für Soziales, Wohnen und Pflege sowie der Altengerechten Quartiersentwicklung.

Nach kurzer Einführung durch den Amtsleiter Frank Schulte und den verantwortlichen Abteilungsleiter Mar-

kus Holtmann entwickelte sich schnell ein lebhafter Austausch über die Kooperation der sogenannten „Tandems“ in den einzelnen Sozialräumen und Quartieren, den Zugang zu den älter werdenden Menschen und das breite Spektrum an Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten.

Alles ist darauf ausgerichtet, den Seniorinnen und Senioren selbstständiges und selbstbestimmtes Leben in ihrem gewohnten Wohn- und Lebensumfeld zu ermöglichen.

Denn wer möchte nicht so lange wie möglich am liebsten in den eigenen vier Wänden wohnen, ohne sich dabei einsam zu fühlen? Und wer wünscht sich im Alter nicht wohnortnahe und barrierefreie Freizeit-, Bildungs- und kulturelle Angebote und/oder einfach Räume der Begegnung und Gemeinschaft?

Und wie viele älter werdende Menschen wünschen sich Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements und der Mitgestaltung „ihres“ Quartiers?

Besonders ausführlich wurde über den Bereich der Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten „Ernährung, Bewegung und Mobilität“ gesprochen.

Vor allem die große Bandbreite der Bewegungs- und Sportangebote vom Spaziertreff bis zum Mobilitätstraining mit dem ÖPNV der Stadtwerke erfreuen sich in allen Quartieren großer Beliebtheit.

Auch das Thema Digitalisierung, das gerade in der Pandemie für ältere Menschen noch einmal an Bedeutung gewonnen hat, wurde in seiner ganzen Bandbreite an Möglichkeiten diskutiert.

In Zusammenhang mit den vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten, auch durch junge Menschen, zum Beispiel im Umgang mit Smartphone und PC, entwickelte sich spontan ein reger Austausch zum Thema „intergenerativer Begegnungen, Angebote und Aktionen“. Betont wurde der gegenseitige „Nutzen“ und der Gewinn nach dem Motto „Jung hilft Alt“, aber Alt hat mit seiner Lebenserfahrung auch den Jungen viel zu geben und zu vermitteln.

Spätestens jetzt entwickelte sich das Gespräch zu einer wahren Ideenwerkstatt für alle Anwesenden.

Begeistert sagten B. Obszerninks und F. Schulte am Ende ihre weitere intensive Unterstützung zu und man war sich einig, dass in diesem Rahmen weitere Treffen folgen werden.

Ulrike Tornscheidt

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)

valeo-KLINIKEN!
Evangelische Krankenhäuser

WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH

Werler Str. 110 | 59063 Hamm
www.wivo-hamm.de

Café Amalie
Alter Uentrop Weg 24
59071 Hamm
Tel. 02381 929074-0
Cafe.Amalie@perthes-stiftung.de

Café Clemens
Nordenwall 5
59065 Hamm
Tel. 02381 3045442
Cafe.Clemens@perthes-stiftung.de

- Wir bieten ein liebevoll gestaltetes Programm für Menschen, die den Tag in Gesellschaft mit Anderen verbringen möchten.
- Qualifizierte Ehrenamtliche und Fachkräfte schaffen einen geschützten Rahmen für Menschen, die im Frühstadium einer Demenz erkrankt sind.
- Betreuung und Tagesstruktur für kontaktarm lebende Menschen

menschennah.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG





Plötzlich verwitwet - wenn das Leben auf einmal fade schmeckt

Es ist immer wieder schrecklich erleben zu müssen, dass ein geliebter Mensch uns für immer verlassen hat. Nicht nur im Herzen hinterlässt der geliebte Mensch eine Lücke, sondern auch im Alltag. Ob es nun der gemeinsame Spaziergang ist oder das gemeinsame Abendessen, oft sind es die Kleinigkeiten, die man am meisten vermisst. Doch nicht nur die gemeinsamen Aktivitäten fehlen, sondern auch das gemeinsame Schultern der alltäglichen Lasten. Auf einmal muss man sich Anforderungen des Alltags stellen, die ansonsten der Partner oder die Partnerin erledigt haben.

Jede Partnerschaft und Ehe hat ihre eigenen Rollenverteilungen, die sich über die gemeinsame Lebensspanne verfestigt. Gerade in der älteren Generation kümmert sich der Mann zumeist

um Haus und Garten, während die Frau die Chefin in der Küche ist. Der Alltag läuft wie eine gut geölte Maschine. Der Verlust der Partnerin oder des Partners ist nicht nur ein emotional einschneidendes Erlebnis, er stellt auch diese gewohnte Arbeitsaufteilung auf den Kopf! Neben der Trauer sieht man sich auf einmal ungewohnten Aufgaben gegenüber. Welcher Mann schwingt schon den Kochlöffel, wenn das Essen der Ehefrau eh das Beste ist? Und viele Frauen fühlen sich eher gestört, wenn der Mann ihnen beim Kochen über die Schulter guckt. Und so haben Männer oftmals wenig Erfahrung mit dem Zubereiten von warmen und nahrhaften Speisen. Und das Leben ohne Ehefrau schmeckt fade... .

Im letzten Jahr las ich in einem Flyer der katholischen Bildungsstätte Neu-

wied in Kooperation mit dem Neuwieder Hospiz, dass man die Situation verwitweter Männer in den Fokus nehmen und unter anderem einen Kochkurs anbieten wolle. Auch ich hatte im Vorfeld schon an eine solche Möglichkeit im Rahmen meiner Tätigkeit als Seniorenbeiratsvorsitzende gedacht.

In jeder Hinsicht könnte es gelingen, durch gemeinsames Kochen und Verzehren in gemütlicher Runde die erste Trauerzeit sinnvoll zu überbrücken und auszufüllen. Es können Kontakte entstehen und vielleicht gelingt es nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch Trauernde aus ihrer Einsamkeit herauszuholen. So wird nicht nur der Körper, sondern auch die Seele genährt.

Warum sollte so etwas nicht auch in Hamm möglich sein? Natürlich müsste vorab alles geplant und durchdacht sein. Ich werde dieses Thema auf jeden Fall weiterverfolgen. Für Anregungen bin ich dankbar. Vielleicht heißt es dann bald: Hallo Männer, die Kochschürze um und dann los! Wir treffen uns zum gemeinsamen Kochen!

Lieselotte Bergenthal

Bilder:
oben links: @chocolat01/pixelio.de
links mitte: @Thorsten Hübner
unten rechts: @Petra Bork/pixelio.de



proSanitate
Gesundheitsdienste

Versorgungssicherheit & Lebensqualität

Bockumer Weg 153
59065 Hamm

Tel.: 02381 - 30 80 90
Fax: 02381 - 30 80 92

info@pro-sanitate.de • www.pro-sanitate.de

ASB Mittleres Westfalen

Wir helfen hier und jetzt.

Unser breites Leistungsspektrum orientiert sich stets am individuellen Hilfebedarf und an den Bedürfnissen der Menschen – sei es in der Altenpflege, dem Hausnotruf oder bei der Ersten Hilfe.

Und was können wir für Sie tun?
Rufen Sie uns an. **Tel. 02381 94240-0**

**Damit es bei Ihnen läuft,
fahren wir Sie.**

Egal ob mit Behinderung,
bei Krankheit oder im
Alter – bleiben Sie mobil
mit dem **ASB Fahrdienst
in Hamm.**

**Fahrtenannahme:
Tel. 02381 94240-42**

Wir helfen
hier und jetzt.



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



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

**Körperbezogene
Pflege**

Rufen Sie einfach an!
Tel. 02385 706-200

Behandlungspflege

**Hilfen bei der
Haushaltsführung**

Zulassung bei allen
Kranken- und Pflege-
kassen seit 1995



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

**DRK-Senioren-Stift
Mark GmbH**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

– ein Zuhause für das Alter –

Besser leben in Hamm:

- Wohnen und stationäre Pflege
- vollstationäre Pflege –
Kurzzeit- und Urlaubspflege
- 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.

Anzeige

**Der ASB bringt Sie hin.
Und wieder zurück!**

Kranke und ältere Menschen sowie solche mit körperlicher und/oder geistiger Behinderungen sind in ihrem Alltag oft auf Hilfe angewiesen. Insbesondere auch dann, wenn der Besuch beim Arzt, ein Termin im Krankenhaus oder die regelmäßige Therapie in einer Facheinrichtung ansteht.

Dann können sich betroffene Menschen in und im Umland von Hamm voll und ganz auf den praktischen Fahrdienst des Arbeiter Samariter-Bundes (ASB) verlassen. Egal, ob die Fahrt im Sitzen, im eigenen Rollstuhl, im Tragestuhl oder als Liegendtransport durchgeführt werden soll – der ASB verfügt in jedem Fall über das passende Transportmittel sowie erfahrene Fahrer*innen, die die Fahrt pünktlich und zuverlässig durchführen. Dabei sind die ASB-Helfer*innen selbstverständlich auch bei der Abholung zu Hause, der Begleitung zur Behandlung sowie beim gesamten Rücktransport jederzeit behilflich. Und das Beste: Die Kosten für viele Transporte werden mit einem entsprechenden

Transportschein von der Krankenkasse übernommen.

Der ASB Fahrdienst sorgt jedoch nicht nur bei medizinischen Fahrten dafür, dass Menschen in der Region mobil bleiben, sondern auch, wenn es um ganz private Zwecke wie den Frisörtermin, die Verabredung zum Essen im Restaurant, die Familienfeier oder den geselligen Tagesausflug einer ganzen Gruppe geht. Denn auch solche selbstfinanzierten individuelle Privatfahrten sind eine tolle Abwechslung vom Alltag und steigern die Lebensqualität sowie das Wohlbefinden – und das bis ins hohe Alter.

Wenn auch Sie einen Fahrtenwunsch haben, rufen Sie den ASB einfach an unter 02381 94240-42. Mehr Infos gibt's auch auf www.hamm.asbnrw.de in der Rubrik „Leistungen“.

Fahrten können übrigens auch über die „Blaue Karte der Stadt Hamm“ beauftragt werden.



Der ASB Fahrdienst in Hamm bringt Sie

- zu Ärzten
- zu (Reha-)Kliniken
- ins Dialysezentrum
- zu Verwandten
- zum Einkauf
- zum Theater
- zum Tagesausflug
- auch als Gruppe ans Ziel



Das Kulturbüro informiert:

Sommerkonzerte im Musikpavillon

Die „Kulturzeit im Kurpark“ 2022

Einmal mehr lädt das Kulturbüro in den Sommermonaten „immer wieder sonntags“ zu lauschigen Konzernachmittagen in den Musikpavillon im Kurhausgarten ein. Jeweils um 15:00 Uhr geben sich Musikgruppen unterschiedlichster Couleur die Klinke in die Hand und sorgen für beste Unterhaltung. Der Eintritt ist weiterhin frei. Da wir in wechselvollen Zeiten leben, beachten Sie bitte die aktuellen Ankündigungen in der Tagespresse und im Internet bezüglich möglicher Zugangsregeln.

Das Programm im Juni:

Sonntag, 5. Juni, 15 Uhr:

Die Couchies

Die Größe der Bühne ist den drei Ausnahmeswingern Hank Willis, Colt Knarre und Couchie Couch egal, denn ihre Show findet auf dem Sofa statt. Eng sitzen sie mit Geige, Gitarre und Kontrabass und lassen das Publikum an ihrer Nähe teilhaben. Fast vergessene Schlager aus der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts und eigene

Songs schießen frech bis verliebt aus den Sprungfedern. Knackige Moderationen und höchste Virtuosität an den Instrumenten lösen höchste Begeisterung aus. Typen zum Liebhaben, Musikalität zum Niederknien, die den tristen Alltag vergessen lassen und für allerfeinste Kurzweil sorgen.

Sonntag, 12. Juni, 15 Uhr:

Collegium Musicum

Eine Formation darf keinesfalls im Konzertreigen des Musikpavillons fehlen: das Orchester des Städtischen Musikvereins, das wie in jedem Sommer musikalische Glanzpunkte der Orchesterliteratur zu Gehör bringt. Die Leitung liegt in den bewährten Händen des langjährigen Dirigenten Ulrich Lütgebaucks, der auch in die Moderationsrolle schlüpft und das Publikum mit informativen Details zu den einzelnen Musikstücken versorgt. Auf dem Programm stehen Musikstücke des Barock ebenso wie bekannte und beliebte Melodien aus dem Bereich Musical, Oper und Operette. Musikalischer Gast ist der Posaunenchor Hamm-Westen.

Sonntag, 19. Juni, 15 Uhr:

Dieselknecht

Der Bandname verrät es: Drei Viertel der Musiker wuchsen irgendwo auf dem Land zwischen Ackerbohnen und Ergänzungsfutter auf. Mit Heavy Metal und Punkrock. Dann zog es sie in die Stadt, wo sie ausgerechnet den Country kennenlernten - und sich darin verliebten. Flying V und Nietenarmband wurden abgelegt, die neuen Werkzeuge waren von nun an Banjo, Gitarre, Kontrabass und Snare. Im Hier und Jetzt bieten Dieselknecht Americana und Independent-Folk auf Deutsch.

Sonntag, 26. Juni, 15 Uhr:

Chorkonzert

In der Vergangenheit wurden zahlreiche klangschöne Konzerte in Zusammenarbeit mit dem hiesigen Sängerkreis organisiert. Nachdem sich der Verein 2019 aufgelöst hat, übernimmt jetzt der Chorverband Hellweg-Lippe diesen Part.

Nach Corona-bedingter Pause gibt es jetzt endlich wieder einen „bunten Chornachmittag“, bei dem Chöre aus dem Kreis Hamm-Unna-Kamen unter Beweis stellen, dass Singen in der Gemeinschaft gleich viel mehr Spaß macht.

Meike Richter
Kulturbüro



„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen



Auch in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen wieder zwei Bücher für spannende Lesestunden vor:

Joy Fielding – „Home, sweet home“

Im Juli 2021 erschien Joy Fieldings neuer Roman. Joy Fielding, geboren am 18.03.1945, gehört zu den großen Spitzenautorinnen Amerikas. Ihr Psychothriller „Lauf, Jane, lauf!“ wurde ein Bestseller wie auch alle weiteren Bände von ihr. Sie lebt mit ihrer Familie in Toronto, Kanada und in Palm Beach, Florida.

Zum Inhalt: Der Prolog verrät uns, dass an einem heißen Sommertag in Palm Beach in Florida der Knall eines Schusses die Stille zerreißt. Hier ist mehr passiert! Was wirklich passiert ist, wird erst zum Schluss des Buches verraten.

Nach einem traumatischen Erlebnis zieht Maggie Mc Kay mit ihrem Mann Graig und den Kindern Evin und Leo nach Palm Beach in eine Sackgasse, die nur aus fünf Häusern besteht. Maggie hofft auf nette Nachbarn, damit sie ihre Vergangenheit endlich hinter sich lassen kann. Jedoch verlässt sie ihr Mann und auch die Idylle des Viertels ist trügerisch. In jedem Haus scheint es ein anderes Problem zu geben.

Maggie hat durch ihre Ängste und Paranoia ihren Mann verloren. Sie versucht daher, sich mehr für ihre Umwelt zu interessieren. Der erste Eindruck der Vorzeigefamilien täuscht. In einem Haus lebt ein gewalttätiger Ehemann mit Frau und seinen beiden Kindern. Maggie entdeckt häufig blaue Flecken bei der ruhigen Frau,

die Zahnärztin ist. Ihr narzisstischer Ehemann ist ebenfalls Mediziner. In einem der anderen Häuser täuscht ein Ehemann seiner Frau vor, er hätte wieder nach langer Arbeitslosigkeit eine Anstellung. In einem weiteren Haus lebt eine alte Frau, die Besuch von ihrem Enkel bekommt, der zwar seine Oma liebt, aber dennoch immer Mist baut. Schließlich erfahren wir noch, dass im fünften Haus ein junges Ehepaar von einem Schwiegermonster heimgesucht wird. In jedem Haus spielen Waffen eine große Rolle.

Anders als erwartet würde ich den Roman von Joy Fielding nicht als Thriller bezeichnen, dennoch gibt es in dem Roman eine gewisse Spannung. Wer denkt, es würde nach dem Prolog mit einem Schuss richtig weitergehen, muss jedoch abwarten. Erst zum Ende erfahren wir, in welchem Haus es geknallt hat.

Die Autorin hat sehr unterschiedliche Charaktere erschaffen. Maggie entwickelt sich nach ihrer Paranoia zu einer starken Persönlichkeit. In einigen Familien hängt der Haussegen schief. Es geht um Liebe, Betrug und Ängste sowie um Männer, die ihre Frauen belgen.

Fazit: Eine tiefgründige Story mit verschiedenen Problemen und Dramen - und einem Ende, das ich nicht erwartet habe. Das Buch liest sich zügig, abwechslungsreich und interessant. Eine leichte Spannung wird durchgehend gehalten. Wir erfahren auch, wie gefährlich ein Waffenbesitz ist, wenn Kinder im Haushalt leben. Ich kann dieses Buch nur empfehlen.

Juli Zeh – „Über Menschen“

Juli Zeh wurde 1974 in Bonn geboren. Sie studierte Jura in Passau und Leipzig, promovierte und wurde 2018 zur Richterin am Verfassungsgericht des Landes Brandenburg gewählt. Ihre Romane wurden in 35 Sprachen übersetzt und vielfach ausgezeichnet. Sie lebt in Brandenburg, wo auch ihr Roman spielt.

Zum Inhalt: Der Roman von Juli Zeh „ber Menschen“ spielt mitten im Lockdown im Frühjahr 2020. Er beschreibt anschaulich die gesellschaftlichen und privaten Folgen der Pandemie. Die Protagonistin Dora braucht dringend einen Tapetenwechsel, Abstand von ihrem tugendhaften Fridays-for-Future Freund Robert, der ihr in der Corona Krise immer fremder wurde, besonders mit seinem verbissenen Klima-Aktivismus. Dora, die auf Roberts Geheiß die Wohnung kaum noch verlassen darf und in der Küche als Werbetexterin meist im Home-Office arbeitet, flieht mit ihrem Hund aufs Land, weg aus der Stadt - weg von Robert, dem Besserwisser. Dora, die Werbefrau aus Berlin, kauft sich ein altes Haus in Bracken in der Prignitz - in Brandenburg. Kaum Möbel im Haus mit einem verwilderten Garten. Dora erfüllt zunächst das Klischee der Stdterin, die vom Dorfleben und der Gemseanzucht keine Ahnung hat. Viele Menschen wohnen nicht in dem einsamen Bracken, es gibt dort keine Schule, keine Lebensmittelläden, keine Hotels und so weiter. Tote Hose.

Ihr direkter Nachbar Gote schaut ihr mit rasiertem Schädel über der Mauer bei der Arbeit im Garten zu und stellt sich mit den Worten vor: „Ich bin hier

der Dorfnazi“. Nach und nach entwickelt sich eine besondere Beziehung. Der raue und manchmal sehr streitschtige Gote zimmert ihr heimlich ein Bett und versorgt sie außerdem mit Sthlen, da sie in dem Haus kaum Mobiliar hat. Seine zehnjährige Tochter Franzi freundet sich mit Doras Hündin an. Dora nennt ihre Mischlingshndin Jochen der Rochen, weil sie, wenn sie auf dem Rücken liegt, wie ein dreieckiger Rochen aussieht. Dora lernt weitere Dorfbewohner kennen, wie auch ein schwules Paar. Der eine ist ein Kabarettist und der andere ein Florist, der wunderbare Gestecke macht. Gote, ihr direkter Nachbar, ist schweigsam. Man weit nicht genau, was in seinem Schädel vorgeht. Plötzlich wird Dora arbeitslos, sie muss ihren Vater, einem berühmten Hirnchirurgen an der Berliner Charité, um Hilfe bitten. Er kommt nach Bracken und untersucht Gote, der einen Auto-unfall hatte.

Juli Zeh zeigt die Menschen, die in kein Raster passen. Sie übermittelt uns die Botschaft, dass die Menschen mehr Menschlichkeit vertragen könnten. Sie zeigt uns durch Dora, die nicht ganz ohne Hochmut gegenüber den Drflern ist, dass sie erkennt, wie die Menschen in Wirklichkeit sind, egal woher sie kommen.

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.

Erinnerungen wecken - Impulse zum Frühling

Um im Frühling der Schönheit neuen Lebens gerecht zu werden und sich zu erfreuen, müssen wir uns nach draußen an die frische Luft begeben. Das weckt Erinnerungen an schöne, vergangene Tage, aber auch Vorfreude auf die neuen, die da kommen werden. Wenn Sie das Wort Frühling hören, an welche schönen Eindrücke denken Sie dann?

- Wenn Sie im Frühling einen Spaziergang machen, welche Kleidung tragen Sie dann?
- Welche Kleidung haben Sie als Kind im Frühling getragen, welche tragen Sie heute?
- Erinnern Sie sich an eine Situation, in der sie im Frühling zu kalt oder zu warm angezogen waren?
- Freuen Sie sich im Winter auf ein Kleidungsstück, das Sie erst im Frühling oder zum Sommer tragen können?
- Haben Sie (blühende) Pflanzen, die Sie selbst herangezogen oder eingepflanzt haben - oder die Ihnen gar jemand geschenkt hat?

- Haben Sie oder hatten Sie mal ein ganz besonderes Lieblingsgericht für den Frühling?
- An welchen Stellen beim Rauschauen oder Spazieren in Ihrem Umfeld erfreuen Sie am meisten?
- Freuen Sie sich auf eine Unternehmung, die Sie besser oder gar am besten im Frühling machen können?
- Wie haben Sie das Aufleben von Natur und Glauben im Frühling und um Ostern herum im Laufe ihres Lebens empfunden?
- War eine frühlingshafte Zeit in Ihrem Leben durch Strenge und Verzicht geprägt?
- Wann hatten Sie zum ersten, wann zum letzten Mal „Frühlingsgefühle“?
- Welche Geschichte(n) und Geschehnisse, welche Menschen verbinden Sie damit?
- Wodurch lebten Sie als junger Mensch auf? Wodurch leben Sie heute auf?
- Erinnern Sie sich an ein besonderes Frühlings- oder Osterfest in Ihrem Leben? Welches? Und warum?

Ein frühlingshafter, frischer Wind als Telefonimpuls

Rufen Sie eine Freundin, einen Freund, eine/n Bekannte/n oder Verwandte/n an, mit der oder dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können.

- Tauschen Sie sich zum lebensgeschichtlichen Erinnern aus und beschreiben Sie sich gegenseitig, was sich bei Ihnen zwischen Ihrer Kindheit und heute verändert hat.
- Erzählen Sie sich gegenseitig von Ihren Lieblingsdingen oder worauf Sie sich im Frühling besonders freuen.
- Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse vom Blumen-Raten.
- Was war Ihnen neu?
- Wie möchten Sie den Frühling und Ostern verbringen? Was genießen? Und was nicht vermissen?
- Erzählen Sie sich gegenseitig ein Erlebnis zum Thema „Frühlingsgefühle“ oder „Aufleben“!
- Was ist Ihnen noch zum Frühling eingefallen?
- Bedanken Sie sich fürs Erzählen und Zuhören – und verabreden Sie sich zu einem weiteren Telefonat!

Martina Foschepoth
Lisa Müller

Blumen-Raten

Meine Oma nahm mich im Frühling und Sommer immer mit in ihren Garten, um die Natur zu genießen und manchmal auch „Blumen-Raten“ zu spielen. Können Sie ebenfalls die 10 Blumen-Namen aus den einzelnen Silben zusammensetzen? Testen sie hiermit gerne Ihr Erinnerungsvermögen und Ihr Wissen zu Blumen!

A	di	kel	e
A	san	si	the
Chry	mi	o	me
Ger	ne	the	lis
Gla	ma	o	se
Glo	nun	ni	Ro
Hor	chi	mo	sa
Hy	ten	de	e
Or	a	zin	le
Ra	ri	ryl	ne

Bilder:

unten links: © Timo Klostermeier/pixelio.de
unten rechts: © Rosel Eckstein/pixelio.de



Erweiterung der Quartiersentwicklung in Hamm - Mitte

Seit dem 01.01.2022 bin ich nun verantwortlich für die Altengerechte Quartiersentwicklung in Hamm-Mitte.

Neben dem bereits etablierten Standort im Stadtteilzentrum FeidikForum möchte ich nun auch Angebote im Bereich Tulpenstraße schaffen.

Wenn Sie Wünsche oder Anregungen haben oder mich ehrenamtlich unterstützen möchten, erreichen Sie mich gerne von Montag bis Freitag in der Zeit von 07:30 – 16:00 Uhr unter der Nummer: 01 60 95 57 69 01.

Ich freue mich auf eine spannende sowie ereignisreiche Zeit!

Thordis Ohnrich
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Mitte
Stadtteilzentrum FeidikForum
Feidikstr.27
59065 Hamm
Telefon: 0 23 81 91 58 51 03
Mobil: 01 60 95 57 69 01



Smartphone-Sprechstunde in Heessen

Bereits seit zwei Jahren gibt es die Smartphone-Sprechstunde in Heessen. Gerade in den vergangenen, kontaktarmen Monaten haben viele ihr Handy noch mehr schätzen gelernt und z.B. per WhatsApp-Video mit den Enkeln und Enkelinnen gefrühstückt oder den Impfnachweis gespeichert. Die Veranstaltung ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, denn die jungen Leute beraten 1:1 ganz individuell. Sie wissen, wie man alles einrichtet, Apps installiert und mit WhatsApp, Google Maps, Facebook und Co. umgeht. Bei Bedarf zeigen sie auch mehrmals mit Geduld, wie man z.B. ein Foto speichert oder verschickt.

Die Kombination aus Jung und Alt passt einfach. Die Seniorinnen und Senioren sind beeindruckt und dankbar für den ehrenamtlichen Einsatz der Jugendlichen. Für die ist es eine gute Erfahrung, denn meist wird ihre Zeit am Smartphone von den Erwachsenen negativ bewertet. „Das war ja mal was richtig Sinnvolles!“, war eine schöne Rückmeldung eines Schülers und zeigt, dass auch die Jugendlichen

davon profitieren, sich als engagiert und kompetent zu erleben.

Die nächsten Termine im Stadtteilzentrum, Bockelweg 15:

Montag, 11.04., 14 - 15 Uhr
Donnerstag, 12.05., 16.30 - 17.30 Uhr
Donnerstag, 09.06., 16.30 - 17.30 Uhr

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt und eine **Anmeldung** bis spätestens zwei Werktage vor dem Termin erforderlich. Im 1. Quartal 2022 galt sowohl für die Teilnehmenden, als auch die jugendlichen Beratenden, die **2G+ Regel und Maskenpflicht**. Über ggf. mögliche Lockerungen des Hygienekonzeptes werden wir informieren.

Bitte bringen Sie einen Nachweis über Impfungen, Genesung oder aktuelle Testung mit. Die Smartphone Sprechstunde ist eine Kooperation der Caritas Stadtteilarbeit Heessen mit Young Caritas im Rahmen des kommunalen Konzeptes „Älter werden in Hamm“. Sie ist kostenlos.

Beate Lütkenhaus



Anmeldung und Information:
Stadtteilbüro Heessen
Bockelweg 13
Beate Lütkenhaus
Telefon 944006 und 0172 9943901
oder luetkenhaus@caritas-hamm.de



Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie kostenlos, unverbindlich, neutral und trägerunabhängig u.a. über

- Seniorenwohnungen
- Wohnraumanpassung (z.B.: Badumbau)
- Leistungen bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit
- Hilfsmittel (z.B.: Rollator, Haltegriffe)
- lokale Hilfs- und Entlastungsangebote
- Fragen zum Thema Demenz

Infos unter:
<https://www.hamm.de/wohn-und-pflegeberatung>

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Abteilung Wohnen und Pflege
Jürgen-Graef-Allee 2
59065 Hamm
Im Gesundheitscenter Bad Hamm im Maximare

Wohnberatung
Frau Liesegang Tel.: 02381 17-8103
Pflegeberatung
Frau Böttinger Tel.: 02381 17-8109
Termine nach telefonischer Vereinbarung



Festnahmen von falschen Polizeibeamten!

Heute möchte ich Ihnen die Pressemitteilung der Hammer Polizei zu einer Festnahme im Bereich der falschen Polizeibeamten vorstellen. Diese zeigt wieder deutlich, wie raffiniert die Betrüger weiterhin vorgehen.

Allein in den letzten Wochen kam es hier in Hamm zu einer Anrufwelle mit betrügerischen Absichten. Leider auch in einem Fall mit Erfolg. Dabei nutzten die Täter das sogenannte „Call-ID-Spoofing“ und ließen rechtswidrig die polizeilichen Rufnummern 916-0 und 110 auf dem Telefondisplay der Angerufenen erscheinen.

Hier die erwähnte Pressemitteilung:

Betrug in sechsstelliger Höhe verhindert - Polizei nimmt falschen Polizisten fest

Umfangreiche und zeitintensive Ermittlungen durch die Polizei Hamm verhinderten einen bandenmäßigen Telefon-Betrug. Falsche Polizisten versuchten einen 92-Jährigen dazu zu bringen, Gold im sechsstelligen Wert

für eine Übergabe einzutauschen - der vorgesehene Abholer konnte festgenommen werden. Nach einem Betrug mit falschen Polizisten in ebenfalls sechsstelliger Höhe Anfang November hatte die Polizei Hamm umfangreiche Überwachungsmaßnahmen gestartet, in deren Zuge die Ermittler Betrugsversuche im ganzen Bundesgebiet verhindern konnten. Durch die Überwachung wurden mehrere Taten vereitelt, bei denen ein erfolgreicher Betrug kurz vor der Vollendung stand. Ermittler aus Hamm leiteten die Informationen rechtzeitig an Dienststellen in Hamburg, Düsseldorf, Trier, Oberhausen und vieler weiterer Städte in ganz Deutschland weiter.

Aufgrund der immer größer werdenden Dimensionen richtete die Polizei Hamm eine Ermittlungskommission ein: Die EK Gold. Nach einigen Wochen Überwachung schrillten im Dezember dann die Alarmglocken. Erneut war das Ziel der falschen Polizisten ein Senior aus dem Hammer Stadtgebiet. Die Masche war die Gleiche. Der falsche Polizist, der sich mit dem Namen Thomas Müller das Vertrauen des Hammers erschleichen wollte, agierte perfide. Mit regelmäßigen Telefonaten, meistens morgens und abends und mit konkreten Instruktionen, arbeitete er fast zwei Wochen kontinuierlich an dem Vertrauensverhältnis.

Er versuchte dem 92-Jährigen letztlich weis zu machen, dass sein Geld bei der Bank nicht sicher sei - den sechsstelligen Betrag sollte er auf seinem Konto in Gold eintauschen. Was der Betrüger am Telefon nicht ahnte: Die EK Gold gab der Staatsanwaltschaft und der Bank Bescheid und arbeitete



mit beiden eng zusammen. Der falsche Polizist Thomas Müller war spürbar erfreut, als sein Opfer ihm am Telefon von der vermeintlich erfolgreichen Umwandlung in Gold berichtete. Jetzt hieß es für ihn nur noch warten, bis das Gold in der Bank-Filiale angeliefert werden würde - natürlich verbunden mit täglichen Kontrollanrufen seitens Thomas Müller.

Im Glauben der Betrüger lief alles nach Plan. Was der Abholer nicht wusste, als er sich in der Nähe der Wohnanschrift des Seniors aufhielt: Auch die Polizei war vor Ort. Im weiteren Verlauf stockte jedoch das Vorhaben von Thomas Müller - der vorgesehene Abholer, ein 46 Jahre alter Mann aus Rheine, sprang kurzfristig ab. Auch am nächsten Tag schaffte es der Telefon-Betrüger nicht, einen zweiten Abholer einzusetzen, sodass die Ermittler zum Schutz des 92-jährigen Opfers den Einsatz abbrechen wollten.

Bei einem letzten Versuch, Thomas Müller doch noch aus der Reserve zu locken, rief das vermeintliche Opfer

zurück und forderte den angeblichen Kriminalkommissar auf, das Gold noch am selben Tag abzuholen. Leider ohne Erfolg - die Betrüger konnten so schnell keinen Abholer vorbeischicken.

Der eingesetzte Abholer, ein 46 Jahre alter Mann, wurde an seiner Wohnanschrift in Rheine festgenommen. Er sitzt zur Zeit als mutmaßliches Mitglied einer aus der Türkei agierenden Bande in Untersuchungshaft.

Bitte bleiben Sie bitte weiterhin misstrauisch und melden Sie derartige Anrufe bei ihrer Polizei!! Die „echte“ Polizei würde Sie niemals zu solch einem Verhalten auffordern!!

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

Foto: © Polizei Pressebild /
www.polizei-beratung.de

Bildquelle: www.polizei-beratung.de



Älterwerden in Bockum-Hövel

Seit 2017 führt der Caritasverband die altengerechte Quartiersentwicklung in Bockum-Hövel im Rahmen des Handlungskonzeptes „Älter werden in Hamm“ in Kooperation mit der Altenhilfe des Amtes für Soziales, Wohnen und Pflege der Stadt Hamm durch.

Der Caritasverband Hamm wurde seit Jahresbeginn für zwei weitere Jahre mit der Fortführung der Quartiersarbeit beauftragt. Daher wird die bisherige Quartiersentwicklerin Monika Neuhaus seitdem von Lisa Beermann unterstützt. Die Gerontologin (Alternswissenschaftlerin) kann bereits auf eine vierjährige Berufserfahrung als Quartiersmanagerin in Vechta zurückgreifen. Wir haben mit Lisa Beermann gesprochen.

Wieso beschäftigt sich eine „Junge Frau“ mit dem Thema Älterwerden?

Beermann: Ich habe bei meinen Großeltern hautnah mitbekommen, wie unterschiedlich „das Alter“ aussehen kann. Oft wird es nur mit Krankheit und Einschränkungen verbunden - es bietet aber auch eine Vielzahl an Möglichkeiten und Chancen.

Welche Chancen sehen Sie denn im Alter?

Beermann: Noch nie zuvor waren die Rentner so fit wie zur heutigen Zeit! Ca. 20 Jahre verbringt ein Bürger durchschnittlich aktuell im (Un-)Ruhestand - also eine Menge freie Zeit, die gestaltet werden kann!

Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit wichtig?

Beermann: Dass die Menschen aus einem Quartier sich kennen und bei Bedarf füreinander da sind. Treten erste Einschränkungen auf, ist es wichtig, dass man ein Netzwerk hat, auf das man zurückgreifen kann! Manchmal sind es schon kleine Dinge, die einen regelmäßig vor große Herausforderungen stellen können: „Wie bekomme ich meine Mülltonne an die Straße, wenn ich selbst am Rollator gehe?“. Ein großes Problem ist es, wenn ich keine Kontakte in meiner Umgebung habe. Daher möchte ich viele Begegnungsmöglichkeiten vor Ort schaffen und älter werdende Menschen dabei unterstützen, dass sie möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben können.

Was haben Sie als nächstes geplant?

Beermann: Eine persönliche Befragung. Ich möchte mit den Bürgern ins Gespräch kommen und erfahren, was die aktuellen Wünsche und Bedarfe sind. Hierzu werde ich belebte Orte in Bockum-Hövel aufsuchen, wie zum Beispiel den Markt.

Gleichzeitig habe ich zum Beispiel die Quartierssprechstunde im Haus der Begegnung um eine „Smarte Sprechstunde“ erweitert und biete dort

Unterstützung beim Umgang mit dem Smartphone oder Tablet.

Ich freue mich über jeden, der Interesse hat und mich persönlich kennenlernen will.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Monika Neuhaus, 02381 944006
neuhaus@caritas-hamm.de
Lisa Beermann, 0172 7490318
beermann@caritas-hamm.de

Pressemitteilung

Vorlesungsverzeichnis „Studium im Alter“ auch in Hamm erhältlich

Semester-Highlight:

ALTERnativ-Tag „Wissen erleben. Spielarten des Barock“ am 08. Juni

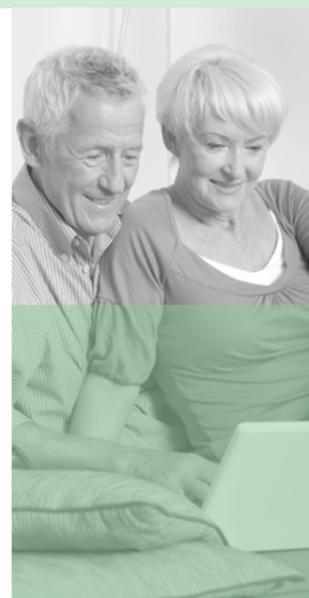
Münster. Das neue Vorlesungsverzeichnis des „Studium im Alter“ für das Sommersemester 2022 an der Uni Münster ist erschienen. Ab sofort ist das gut 200 Seiten starke Verzeichnis, das alle wichtigen Informationen über ein „Studium im Alter“ enthält, kostenfrei in der Buchhandlung Akzente erhältlich.

Unabhängig von ihrem Schulabschluss steht dieses Weiterbildungsangebot der Uni Münster allen Interessierten offen. Erforderlich ist lediglich eine Einschreibung als Gasthörer an der Universität Münster und die Zahlung der Gasthörergebühren von 125 Euro

im Semester.

Das Highlight dieses Semesters: Der ALTERnativ-Tag am 08. Juni 2022. Unter dem Motto „Wissen erleben. Spielarten des Barock“ sind alle Interessierten an diesem besonderen Aktionstag eingeladen, unverbindlich das Angebot des Studiums im Alter auszuprobieren. Im Zentrum des Vormittags steht die Malerei im Barock. Ihr widmet sich Dr. Matthias Vollmer in seinem Vortrag „Vermeers Augen-Blick“.

Informationen und Anmelde-möglichkeiten für das Studium gibt es ab sofort bei der Kontaktstelle Studium im Alter, Georgskommende 14, Münster, Mail: studia@uni-muenster.de, Tel: 02 51 832 40 04.



Raus aus dem Alleinsein

Allein zu sein, das ist gelegentlich sicher erholend. Mal bewusst Zeit für sich zu haben, sich um sich selbst kümmern zu können, ohne Termine wahrnehmen zu müssen – das tut richtig gut!

Aber, wenn man diesen Zustand der Einsamkeit nicht selbst gewählt hat, ist das schon belastend! Dass sie einsam sind, geben die meisten Menschen nicht zu.

Ich ertappe mich dabei, dass ich rede wie ein Wasserfall, wenn ich angerufen werde oder selbst zum Telefonhörer greife. Alles, was sich in meinem Kopf angesammelt hat, sei es Schönes oder Unschönes, muss ich dann loswerden.

Mir passiert es aber auch umgekehrt. Diejenige oder derjenige sind froh, angerufen zu werden, genießen es, dass sich jemand für sie interessiert. Es braucht schon Mut, sich einzugestehen, einsam zu sein und etwas dagegen tun zu müssen. Aber es lohnt sich! Zum Glück gibt es dazu viele Möglich-

keiten. Neue Kontakte lassen sich in jedem Alter knüpfen. Wir müssen uns allerdings selbst dazu aufrufen, aktiv zu sein. Es gibt viele Wege heraus aus dem Alleinsein.

Vielleicht sucht man Anschluss in einem Verein. Ganz viele Angebote gibt es auch in den Quartieren im Rahmen der altengerechten Quartiersentwicklung oder in den Stadtteilzentren.

Durch gemeinsame Interessen lernen wir Menschen kennen, die auch zu Freunden werden können. Einfach Mut fassen und auf andere zugehen! Angst vor Zurückweisung ist oft unbegründet.

Helfen kann auch, einfach mal aus dem Haus zu gehen, gerade jetzt die Sinne für die wunderbare Natur zu öffnen.

Angelika Pikosz

Bilder:

links © David Marx

unten © daniel stricker / pixelio.de



**Weil „einfach online“
manchmal einfach
nicht reicht.
Sparkassen-Girokonto.**

Gut beraten auf allen Kanälen.

Das Sparkassen-Girokonto bietet nicht nur bequemes Online-Banking, sondern auch die umfassende Beratung der Sparkasse. Ganz persönlich in Ihrer Filiale oder einfach per Chat, per App oder am Telefon. Jetzt Konto eröffnen auf sparkasse-hamm.de/girokonto

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Hamm

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

**Nur drei
Monate
Mindest-
laufzeit!**

60plus Abo - das Ticket für alle ab 60

Infos unter www.stadtwerke-hamm.de

©Stefan Hallerbach - stock.adobe.com

www.westfalentarif.de



WESTFALENTARIF



**STADTWERKE
HAMM GmbH**