



Fußball-  
geschichte  
hautnah erleben  
Seite 6-7

Das Cineplex  
ist zurück  
Seite 18-19

„Literatur um 10“  
online Buch-  
besprechungen  
Seite 38-39

# Das Fenster Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 02/2023

- 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



**„HAMMER“ HÄUSER -  
UNSERE MISSION**

**IHRE IMMOBILIE  
UNSERE MISSION**

**DENNIS REHER**    **BIANCA NIERHOFF-IOANNIDIS**    **CAROLINE RUBIN**    **DIRK VOLLMER**

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN    02381.106 7070    Volksbank Immobilien    dovoba.de/immobilien    Volksbank Hamm

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der aufblühende Elefant auf der Titelseite unserer Seniorenzeitschrift verkündet uns eindrucksvoll den heranahenden Frühling. Der Winter wird zwar noch das ein oder andere Mal hartnäckig versuchen, uns nicht loszulassen, aber letztendlich ist er doch ohne Chance!

Na ja, so richtig Winter haben wir – vom Ausnahmeschneefall 2021 einmal abgesehen – ja eigentlich schon viele Jahre nicht mehr. Selbst in den bekannten Touristenmetropolen des Alpenvorlandes blieben in diesem Winter die Hänge auffallend grün. Erstmals in der langen Geschichte des internationalen Skispringens blickten die Athleten beim Absprung vom Schanzentisch in Oberstdorf auf eine komplett grüne Landschaft, nur unterberochen vom Kunstschnee der Skisprunganlage.

Der Klimawandel ist da, die Folgen sind schon jetzt offensichtlich. Was die Stadt Hamm in diesem Bereich tut und was ich selbst tun kann, darüber berichtet der Beitrag über eine Ver-

anstaltung im Februar im DRK – Stift mit Hamms erster Klimafolgenanpassungsmanagerin, Wilma Großmaas.

Wie viele Aktionen und Angebote es mittlerweile im Rahmen der inzwischen in allen Sozialräumen der Stadt Hamm etablierten Altengerechten Quartiersentwicklung gibt, die häufig in gemeinsamer Tandem – Arbeit mit der Altenhilfe der Stadt Hamm entstehen, zeigen gleich mehrere Artikel in dieser Ausgabe.

Werben möchten wir aber auch für ein neues Angebot, das sich insbesondere an eine immer größer werdende Zahl alleinstehender und verwitweter Männer richtet. Im April und Mai soll es dazu einen Kochkurs ganz gezielt für diese Männer im Elisabeth-Lüders Berufskolleg geben.

Ihnen allen viel Spaß bei der Lektüre unserer Zeitschrift!

■ Die Redaktion

## Impressum

Ausgabe 02/2023

**Herausgebende Instanz:**  
Stadt Hamm  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Druckerei Kettler, Bönen  
Auflage: 5.500 Stück  
Im März 2023

**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  
**Titelseite:** ©Thorsten Hübner



# Inhalt

Kreativ – nicht nur im Kopf	5
Fußballgeschichte hautnah erleben	6-7
Bildung kennt kein Alter	8-9
Heessen tanzt	10
Die Kraft wieder spüren	11
Klimaanpassung in Hamm	12-13
Von Zentralasien über Kamerun bis nach Köln	14-15
Gemeinsam mit helfenden Händen durch den Alltag	16
Riesiger Beratungsbedarf: der erste Schritt ist getan	17
Das Cineplex ist zurück	18-19
Alles Theater oder was...?	20-21
Unterstützung für Sorgende und pflegende Angehörige!	22
Erlebnis Fahrstuhl	23
Sonntagsöffnung der Zentralbibliothek	24-25
Interreligiöse Entdeckungstour	27
Los geht's - bewegter Frühling in Pelkum	28-29
Die lachenden Hühner	30
Im Westen ist es kreativ und bunt...	31
DIE STRECKE: Eine temporäre Inszenierung	32-33
Mobil & Selbstbestimmt	34
Männerzeit - Der etwas andere Stammtisch	35
Der Westen räumt ab!	36
Die BAGSO informiert: Gesunde Ernährung im Alter	37
„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen	38-39
Neue AQE im Hammer Norden	40
Ein Brückenbauer in der Natur	41
Aufruf zur Teilnahme am Fotowettbewerb	42
Fragen zu Internet, Smartphone und Co?	43
Die Polizei informiert	44
Kochangebot für alleinstehende und verwitwete Männer	45



# Kreativ – nicht nur im Kopf

Wie schön es ist, im Alter nicht nur geistig fit zu bleiben, zeigen unsere Kreativangebote der altengerechten Quartiersentwicklung im FeidikForum. Unter Anleitung werden jahreszeitbezogen kleine kreative Unikate hergestellt, die das eigene Zuhause verschönern oder eine nette Geschenkidee für Familie und Freunde darstellen.

Egal ob begnadete Bastler, interessierte Neugierige oder gemütliche Kaffeetrinker, zu den regelmäßigen Kreativtreffen kommen alle Teilnehmer:innen gern zusammen.

Talentfreie Menschen gibt es nicht – alles wird in genauen Schritten erklärt und gezeigt und so können sich die Bastelergebnisse aller Beteiligten immer sehen lassen.

Die gemütlichen Treffen, wo es auch eine Tasse guten Kaffee und Gebäck gibt, machen Spaß und halten nicht nur den Kopf fit. Die Feinmotorik wird trainiert, das Auge geschult und

das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt.

Es sind alle herzlich eingeladen, die Kreativtreffen zu besuchen und eine gute Zeit dort zu verbringen. Mitzubringen sind jeweils nur gute Laune, 1,5 bis 2 Stunden Zeit und eine Teilnehmergebühr von 3,50 € bis 4 € (je nach Bastelangebot).

Vielleicht haben auch Sie kreative Wünsche, die wir hier gemeinsam umsetzen können? In netter Runde gemeinsam etwas erschaffen und sich daran erfreuen: das verbindet!

Anmeldungen und nähere Informationen erhalten Sie bei Thordis Ohnrich  
 Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Mitte  
 Tel. 02381 91585103  
 Email: thordis.ohnrich@outlaw-ggmbh.de

■ Thordis Ohnrich



# Fußballgeschichte hautnah erleben

4. Juli 1954 – die deutsche Fußball-Nationalmannschaft gewinnt die Weltmeisterschaft im Finale gegen die hoch favorisierte Nationalmannschaft Ungarns. Wissen Sie noch, wo Sie an diesem Tag waren? Wie und wo haben Sie das Wunder von Bern verfolgt? Ein Besuch im Deutschen Fußballmuseum in Dortmund lässt große Triumphe des Sports wieder lebendig werden.

Diese Erfahrung konnten auch die 40 Mitreisenden machen, die an einer Tagesfahrt ins Deutsche Fußballmuseum nach Dortmund teilnahmen, organisiert von der Altenhilfe der Stadt Hamm.

Bereits bei der Ankunft vor dem Gebäude des Fußballmuseums in unmittelbarer Nähe zum Hauptbahnhof in Dortmund wurde klar, dass bei dem Museumsbau keine Kosten und Mühen gescheut wurden.

Nach einem Gruppenfoto auf der großen Betontribüne im Eingangsbereich

hatten die Teilnehmenden zunächst Zeit, die Ausstellung auf eigene Faust zu erkunden. Hierzu ging es mit einer langen Rolltreppe direkt auf die zweite Ebene des Museums, dem Ausgangspunkt des Rundgangs. Hunderte Fußballfans, an die Wände gemalt und in den unterschiedlichsten Vereinsfarben gekleidet, sind auf dem Weg nach oben zu bestaunen. Ob Günther Jauch oder Angela Merkel, auch viele prominente Gesichter sind hier zu entdecken.

Die Dauerausstellung ist ein interaktiver und multimedialer Rundgang zur deutschen Zeitgeschichte mit rund 1.600 Exponaten und insgesamt 25 Stunden Filmmaterial. So werden in kleinen Film- und Radiosequenzen viele Momente der Deutschen Fußballgeschichte wieder lebendig. In der Ausstellungsinszenierung rund um das Wunder von Bern, schwelgen viele der Teilnehmenden dann bald in alten Erinnerungen: Wie sie sich in der Kindheit und Jugend in Kneipen schlichen, um das Endspiel

zu sehen oder es vor Schaufensterscheiben eines Fernsehgeschäftes mitverfolgten.

In der anschließenden Führung durch die Ausstellung sorgten kleine Anekdoten über einzelne Spieler und detailreiche Hintergrundgeschichten für Schmunzeln und Staunen. Auch das Thema Frauenfußball kam nicht zu kurz. Wussten Sie beispielsweise, dass der DFB zeitweilig ein Frauenfußballverbot aussprach?

Die Ausstellung zeigt die großen Meilensteine, die zu den herausragenden Erfolgen der vergangenen 30 Jahre im Frauenfußball führten. Für einen echten Gänsehautmoment sorgte eine spektakuläre Video-Show der „goldenen Generation“ auf einem riesigen Video-Ball, auf dem der Weg von der Fußball-Weltmeisterschaft im eigenen Land 2006 bis hin zum Titelgewinn acht Jahre später in Brasilien zu sehen ist. Im Anschluss begleiteten die Teilnehmenden in einem 3D-Kino Fußballer Leroy Sané auf eine Reise

durch die Fußballgeschichte und bestaunten in der Schatzkammer die EM- und WM-Pokale der Nationalelf.

Für einen gemütlichen Ausklang sorgte ein gemeinsames Kaffeetrinken im Anschluss an die eineinhalbstündige Führung, bei dem sich die Teilnehmenden über das Gesehene und Erlebte austauschen konnten. Am späten Nachmittag war es dann Zeit für die Rückreise nach Hamm. „Das war doch mal ein richtig schöner Tag!“ tönte es hier aus der ein oder anderen Sitzreihe. Auch aus Sicht der Altenhilfe war die Fahrt ein toller Erfolg.

Martina Foschepoth und Jill Wiesinger freuten sich über die vielen neuen Gesichter unter den Mitreisenden, die über weitere Angebote der Altenhilfe informiert werden konnten. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden für diesen rundum gelungenen Tag im Deutschen Fußballmuseum!

■ Jill Wiesinger



# Bildung kennt kein Alter – Die Hammer Akademie 55+

Als die Hammer Akademie 55+ im vergangenen Herbst gestartet ist, war zwar die Hoffnung groß, dass dieses Angebot ankommt, aber dass der Zulauf so riesig sein würde, hatten sich die Organisatorinnen nicht erträumt.

Die acht Vorträge und Workshops zu spannenden, aufregenden und lustigen Themen sprachen der Generation 55+ offensichtlich aus der Seele.

In kürzester Zeit war das sogenannte „Semester“ ausgebucht und wurde rege besucht. Und etwas ganz Besonderes war gelungen: neben einem Bildungsangebot wurden vor allem Begegnungen geschaffen. Die Gruppe war in kürzester Zeit fest zusammengewachsen und trifft sich nun auch

weiterhin, um die neugewonnenen Freundschaften zu pflegen.

Auch das Frühjahrssemester, das bereits am 07. März begonnen hat, bietet eine Vielzahl von spannenden Themen. Neben Fragen wie „Gibt es Gott und wenn ja, wie viele?“, „Rassismus“, „Recht hat – wer heilt“, beschäftigt sich das Frühjahrssemester auch mit dem Thema „Generationen im Wandel“.

Nach dem großen Zulauf im Herbst wurde nun die Teilnehmeranzahl auf 35 Personen erhöht und trotzdem ist die Veranstaltungsreihe im Frühjahr ausgebucht.

Bereits jetzt schon sind die Planungen für das Herbstsemester mit spannen-

den Themen wie „Das Darunter sieht man nicht – die Geschichte der Unterwäsche“ nahezu abgeschlossen. Bei Interesse sollte man sich schnell für eine Teilnahme entscheiden. Wichtig wäre dabei aber die Absicht, nicht nur einzelne Veranstaltungen, sondern das gesamte Semester zu besuchen, damit die Vernetzung und Begegnung auch außerhalb der Vortragsreihe gelingt.

Dazu passt der Erfahrungsbericht von Frau Elfie Kuschel, die an der Herbstakademie teilgenommen hat:

„Als ich den Artikel im Herbst letzten Jahres in der Zeitung entdeckte, war sofort meine Neugier geweckt, was sich dahinter verbirgt. Also, die Nummer gewählt und angerufen, mit einer sehr netten Dame geredet und mich für dieses Programm einschreiben lassen.“

Wie sich nach dem ersten Treffen herausstellte, eine wirklich gute Entscheidung. Die Runde der Menschen, die sich da zusammengefunden hatte, war ausgesprochen munter, interessiert und offen. Eine gute Basis für das erste und alle folgenden Themenbereiche. Zum Abschluss des Semesters gab es noch eine Busfahrt zum Gasometer nach Oberhausen...

Mein Fazit: Das alles war eine wunderbare Möglichkeit, neue Menschen zu treffen, interessante Themen zu diskutieren, ganz unterschiedliche Denkanstöße zu bekommen und vielleicht sogar, neue Freundschaften zu schließen. Für mich war diese Erfahrung ein absoluter Volltreffer! Herzlichen Dank an das tolle Team der Quartiersentwicklung für diese gute Idee!“

Die Kosten für das gesamte Semester

betragen 20,00 Euro, die am 1. Veranstaltungstag eingesammelt werden. Das Semester schließt mit einem gemeinsamen Ausflug ab. Hier entstehen allerdings, wenn auch überschaubare, Extrakosten.

Veranstaltungsort der Hammer Akademie 55+ ist die Freiwilligenzentrale Hamm, Südstraße 29, 59065 Hamm.

■ Bild: © Thorsten Hübner

## Anmeldung und Beratung:

Conny Schmidt (Quartier Rhynern)  
02385 437 59 28

Michelle Kroll (Quartier Osten)  
02381 982 81 76

Thordis Ohnrich (Quartier Mitte)  
02381 91 58 51 03

Christiane Mitlewski (Stadt Hamm)  
02381 17-63 35



## Wohn- und Pflegerberatung

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-pflegerberatung>

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  
Pflegerberatung  
Frau Böttinger Tel.: 02381 17-8109  
Termine nach telefonischer Vereinbarung



# Heessen tanzt



Welttanztag am 29.04.2023 in der Sachsenhalle

Schon seit 1982 gibt es den von der UNESCO ins Leben gerufenen „Welttag des Tanzes“. An diesem Tag soll die verbindende Kraft des Tanzes gewürdigt werden. In allen Ländern und Kulturen wird getanzt, diese Ausdrucksform gehört einfach zu uns Menschen und kennt keine Sprach- oder Altersgrenzen.

Auf Anregung der Tanzleiterin Ulla Prutz (Erlebnistanz im Bundesverband Seniorentanz) und mit Unterstützung der Tanzsportgemeinschaft Hamm organisieren Beate Lütkenhaus (Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen) und Lisa Müller (Stadt



Hamm – Altenhilfe) einen Nachmittag mit Tänzern für alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben. Mit Sitztanz, Kreistanz, Zumba Gold, Rollator- oder Paartanz wird es Angebote für jeden Fitness-Level geben. Bei der Vorführung der Kindertanzgruppe der TSG lohnt es sich, einfach nur zuzuschauen.

Zwischendurch kann man sich mit Kaffee und Kuchen sowie kalten Getränken stärken.

**Wann:** 29.04.2023  
14.00 – 18.00 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal der Sachsenhalle,  
Piebrockskamp 5, 59073 Hamm

■ Beate Lütkenhaus

**Anmeldung:**  
Stadt Hamm – Lisa Müller  
02381 176739  
Caritas AQE – Beate Lütkenhaus,  
02381 944006

Die Veranstaltung findet im Rahmen von „Älterwerden in Hamm“ statt und ist für Sie kostenfrei.

# Die Kraft wieder spüren: Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige am 26. April 2023

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Die vielfältigen Aufgaben rund um die Organisation der häuslichen Pflege und Betreuung werden meistens perfekt geregelt. Doch die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und sogar der eigenen Gesunderhaltung bleibt dabei oft auf der Strecke. Deshalb möchten wir mit dieser Veranstaltung den Blick pflegender Angehöriger einmal auf sich selbst richten.

Das Thema „Selbstsorge“ soll dabei aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet werden. Neben kurzen theoretischen Informationen erhalten Sie viele kleine Anregungen und Hilfestellungen für den Alltag. Darüber

hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich mit den Referentinnen und weiteren Ansprechpartner:innen über Ihre Situation persönlich auszutauschen.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich diese kleine „Auszeit“ gönnen!

■ Fotos:  
oben rechts: © Rainer Sturm\_pixelio.de  
mitte rechts: © Lupo\_pixelio.de  
unten: © twinlili\_pixelio.de



## Programm:

- 9.45 Uhr Ankommen & Stehcafé
- 10:00 Uhr Begrüßung, Conny Schmidt, Quartiersentwicklung Rhynern  
Vortrag: Den inneren Garten pflegen und die eigene Kraft wieder spüren (Referentin: Claudia Steilberg, System. Beraterin, Resilienz, Coach- und Trainerin)
- 11:15 Uhr Vortrag: „Die richtige Nervennahrung bei Stress und Anspannung“ (Referentin: Maria Horn, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin (DGE))
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Mit Lachyoga Lebensfreude und Ressourcen stärken (Referentin: Astrid Wunder, Yogaschule Hamm)
- 14:00 Uhr Ende der Veranstaltung

## Informationen und Anmeldungen:

Altengerechte Quartiersentwicklung Rhynern-Mitte  
Quartiersentwicklerin Conny Schmidt  
Unnaer Straße 14, 59069 Hamm, Telefon 02385 437 5928  
Email: conny.schmidt@mayday-rhynern.de



# Klimaanpassung in Hamm: Was hat das mit mir zu tun?

Am Nachmittag des 21. Februar folgten 24 Senior:innen der Einladung von Elisabeth Manteufel in den DRK-Stift. Die Koordinatorin des Projektes „Miteinander und nicht allein“, hatte Wilma Großmaas, Klimafolgenanpassungsmanagerin der Stadt Hamm, zur Gesprächsrunde eingeladen.

Neben Getränken kamen in dem noch von der Karnevalsfeier geschmückten Raum „Tapetenwechsel“ viele Zukunftsthemen auf den Tisch. Vielen der Teilnehmenden setzten die immer höheren Temperaturen im Sommer zu. „Senior:innen gehören zu den vulnerablen Gruppen, die besonders vom Wandel des Klimas betroffen sind. Vor allem, wenn zusätzlich zum Alter weitere Risiken wie Erkrankungen

oder körperliche Beeinträchtigungen hinzukommen“, so Großmaas.

Sie tauschte sich mit den Anwesenden über Fragen aus wie: Was bedeuten heißere Temperaturen für meinen Alltag? Wo liegt der Unterschied zwischen Klimaschutz und Klimafolgenanpassung? Was tut die Stadt Hamm in diesem Bereich? Was kann ich selbst tun, um mich zu schützen? Auch die aktuell hohen Kosten für eine Solaranlage kamen zur Sprache sowie Möglichkeiten, Gebäude durch Bäume vor und Pflanzen auf dem Dach zu kühlen. Die Veranstaltung endete mit einem Quiz zum Thema Hitze.

Wenn Sie sich zur klimafreundlichen Sanierung des eigenen Zuhauses oder

über erneuerbare Energien informieren möchten, können Sie sich an die Klimaagentur Hamm wenden. Das Büro ist im Erdgeschoss des Stadtwerkehauses (Südring 1) und bietet allen Bürger:innen eine kostenlose Beratung an.

Die Öffnungszeiten sind dienstags von 8 bis 13 Uhr und donnerstags von 13 bis 18 Uhr (ab 16 Uhr nur telefonische Beratung). Mehr Informationen unter 02381 2743981 und [www.klimaagentur-hamm.de](http://www.klimaagentur-hamm.de).

## Tipps für die kommenden heißen Tage:

- **Mit Ärzt:innen über den Umgang mit Medikamenten sprechen.**  
Fragen Sie, ob Sie bei hohen Temperaturen bei der Einnahme Ihrer Medikamente etwas beachten müssen und wo Sie Ihre Medikamente am besten lagern.
  - **Sonne meiden und Schatten suchen.**  
Machen Sie Erledigungen am Morgen, dann sind die Temperaturen am niedrigsten. Gehen Sie wenn möglich Wege, die Sitzgelegenheiten im Schatten haben. Dann können Sie kurze Pausen einlegen, wenn es zu anstrengend wird.
  - **Stündlich ein Glas Wasser trinken.**  
Neben Wasser sind auch Tees und Saftschorlen gute Getränke bei Hitze.
  - **Kleine Portionen und leichte Kost essen.**  
Gemüse und Obst wie Gurken, Tomaten und Melone haben im Sommer Saison. Sie enthalten neben Nährstoffen einen hohen Anteil an Wasser. Damit eignen sie sich hervorragend als Stärkung.
  - **Kopfbedeckung und Sonnenschutz tragen.**  
Auch bei kurzen Strecken sind Hut und Sonnencreme hilfreiche Begleiter, denn sie schützen vor Hitze, Sonnenbrand und Hautkrebs.
- Wilma Großmaas  
Klimaanpassungsmanagerin  
Stadt Hamm / Umweltamt  
Telefon 02381 1771 16  
[Wilma.grossmaas@stadt.hamm.de](mailto:Wilma.grossmaas@stadt.hamm.de)



# Von Zentralasien über Kamerun bis nach Köln

## Spannende Reisen mit dem Klangkosmos Weltmusik

Noch bis zum Juni begibt sich der Klangkosmos auf spannende, magische und bis dato „ungehörte“ musikalische Expeditionen, bevor er im Juli und August eine kleine Sommerpause einlegt. Virtuose, charismatische Künstlerinnen und Künstler geben einen Einblick in das musikalische Erbe ihrer Heimat und bringen uns reichhaltige Musikschätze direkt vor die Linse. Ob instrumental oder mit Gesang, alle bewegen sich zielsicher zwischen Tradition und Moderne und sorgen dafür, dass Musik nicht zum staubigen Wandschmuck wird, sondern weiter lebendig pulsiert.

### Die Reiseziele:

**Dienstag, 18. April 2023:**  
**Winds of Aral Sea**  
**(Karakalpakistan/Zentralasien)**  
**Epengesänge der Bakhshi**

Bakhshi Sänger - seltener auch Sängerinnen - sind berühmt für eine einzigartige Epentradition, die bis ins 13. Jh.

zurückgeht. Ihre Heimat ist die uralte Kulturregion Karakalpakistans um den Aralsee in Zentralasien. Unter dem Namen „Winds of Aral Sea“ haben sich verschiedene junge Musiker:innen zusammengefunden, um diese Tradition lebendig zu erhalten und zu erneuern. Der Gesang ist von Ober- und Untertontechnik geprägt, alte vokale und instrumentale Formen werden mit zeitgenössischem Stil verknüpft. Im Klangkosmos sind mit Bakshi Azada Qarlibaeva und Gumisay Berdikhanova zwei herausragende Interpretinnen der Gruppe zu Gast. Qarlibaeva, obwohl noch jung, ist bereits jetzt als „Bakhshi“ (Meisterin des traditionellen Epengesangs) anerkannt und verfügt über ein großes Repertoire der mündlich überlieferten Epen dieser Region. Berdikhanova ist eine von nur zwei Musikerinnen in Karakalpakistan, die die viersaitige Ghirjek (der Karakalpak-Name der Stachelgeige Ghichak) spielt. Sie studierte am Staatlichen Kunstinstitut von Usbekistan und ist zudem persönliche Schülerin des Meistermusikers Ghairatdin Otemuratov.

**Dienstag, 16. Mai 2023:**  
**Lornoar (Kamerun)**

**Bewahren: Stimme der Eton-Kultur**  
Die Eton gehören zu den berühmten Bantu-Kriegern der Beti und sind die größte Volksgruppe in Kamerun. Lornoar pflegt das oral tradierte Erbe ihrer Heimat. Sie singt in ihrer Muttersprache Eton und schreibt starke Texte, die sowohl von Gott als auch vom täglichen Leben inspiriert sind. Ihre Musik besteht aus verschiedenen afrikanischen Rhythmen wie Bikutsi, Makossa und Mbalax, instrumental begleitet wird sie von ihren beiden Trio-Kollegen Michel Mbarga (Gitarre, Stabzither, Gong, Balafon) und Philippe Lebel Wandji (Perkussion). Geboren und aufgewachsen in der Hauptstadt Yaoundé, begann sie schon in jungen Jahren als professionelle Sängerin aufzutreten und wurde schnell zu einem Geheimtipp. Das Engagement einer bekannten Band bot ihr schließlich die Möglichkeit, ausgiebig durch das Land zu touren und fast alle bekannten großen Musiker Kameruns stimmlich zu unterstützen. 2011 veröffentlichte sie ihr erstes Album und unternahm in den kommenden Jahren zahlreiche Konzertreisen ins Ausland.

**Dienstag, 13. Juni 2023:**  
**Alpcologne (Köln)**  
**Musikalische Alphorn-Reise um die Welt**

Brillant gespielte Alphörner und eine ausdrucksstarke Frauenstimme entföhren mit viel Kreativität und Witz in einen Kosmos aus globalen Klängen und musikalischen Abenteuern. Die musikalische Basis wird dabei von den fast 4 Meter langen Ur-Instrumenten gelegt. Mystischer, meditativer Sound aus den Alpen entfaltet sich und geht auf eine Reise durch unterschiedlichste Stilrichtungen. Gemeinsam mit Victoria Riccios Stimme entsteht ein „Band-Feeling“ und findet sich plötzlich in Italien, Argentinien, Mexiko, den USA oder dem Orient wieder. Mit viel Originalität nähern sich die Alphornisten Polka, Latin, Jazz oder Bluegrass, werden immer lebendiger, flexibler, virtuoser und verschmelzen mit der mitreißenden Emotionalität des Gesangs. Neben zahlreichen Eigenkompositionen finden sich im Repertoire von Alpcologne auch bekannte Stücke, dazwischen werden immer wieder launige, unterhaltsame Moderationen und Geschichten zur Musik und dem Instrument Alphorn eingestreut.

Alle Konzerte beginnen um 18:00 Uhr im Kulturbahnhof (HELIOS Theater, Willy-Brandt-Platz 1d, 59065 Hamm) – der Eintritt ist frei!

■ Meike Richter  
Kulturbüro





# Gemeinsam mit helfenden Händen durch den Alltag

Menschen mit einem Pflegegrad und deren pflegende Angehörige brauchen in der Regel Unterstützung im täglichen Alltag. Von Nachbarn, Haushaltshilfen, Betreuungskräften oder Bekannten werden diese Hilfen oftmals ehrenamtlich geleistet.

Seit 2019 ist es in Nordrhein-Westfalen möglich, dass Menschen mit einem Pflegegrad den Entlastungsbetrag von 125 € pro Monat für privat organisierte Haushaltshilfen und Betreuungskräfte verwenden können. Dabei darf kein Verwandtschaftsverhältnis und kein gemeinsamer Hausstand mit der pflegebedürftigen Person bestehen. Die helfenden Menschen können an einem Kurs teilnehmen, um mehr Sicherheit und Informationen rund um das Thema Nachbarschaftshilfe zu erhalten. Die Teilnahme ist kostenlos. Im Kurs erhalten die Teilnehmenden Informationen zu Krankheitsbildern, zur Gesprächsführung, Tipps für praktische Unterstützungsmaßnahmen, zur ersten Hilfe und zu den Leistungen der Pflegeversicherung.

In den letzten Jahren hat das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland in Kooperation mit den Altengerechten Quartiersentwicklungen der Stadt Hamm nahezu 60 Nachbarschaftshelferinnen und -helfer geschult. Mehrere geschulte Personen konnten bereits an Menschen mit Unterstützungsbedarf und deren pflegende Angehörige vermittelt werden.

Um das Angebot weiter auszubauen und noch weitere Menschen für die Nachbarschaftshilfe zu begeistern, plant das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland auch für die 2. Jahreshälfte einen weiteren Kurs für Nachbarschaftshelferinnen und -helfer.

Gemeinsam mit dem Quartier Hamm-Mitte ist ein Kurs für den 20. und 21. Oktober 2023 terminiert.

**Informationen und Kontakt:**  
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland  
Wilhelmstraße 5, 59227 Ahlen

# Riesiger Beratungsbedarf: der erste Schritt ist getan

Menschen mit Migrationsgeschichte erreichen oft die Präventions- und Gesundheitsangebote nicht. Viele ältere Menschen mit Migrationshintergrund sind immer noch eine unerreichte Gruppe und nehmen die vorhandenen Beratungsangebote nicht im vollen Umfang wahr. Gründe dafür sind einerseits Unwissenheit und fehlende Informationen sowie Vorbehalte und Hemmungen.

Hier setzt die Altenhilfe der Stadt Hamm nun gezielter an, um Betroffene und deren Angehörige dabei zu unterstützen, die vorhandenen Angebote in vollem Umfang in Anspruch nehmen zu können. In Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz wurden türkische Frauen und ein türkischer Mann in zehn Einheiten zu Senioren- Demenzbegleiter:innen qualifiziert.

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden selbstbestimmt zu leben, ist der Wunsch vieler älterer Menschen in Hamm. Um dies zu ermöglichen, arbeitet die Altenhilfe mit vielen Akteuren und mit verschiedenen

Ämtern zusammen. Ein besonderer und wachsender Bedarf besteht bei den älteren Menschen mit Migrationsgeschichte und deren Angehörigen. Daher ist die Qualifizierung von Menschen aus den Kulturkreisen enorm wichtig, denn auch die Veränderungen der Versorgungsstrukturen in Migrationsfamilien werden in den nächsten Jahren wachsen. Das Team Yay ist seit Januar in Hamm im Einsatz und unterstützt Menschen ab Pflegegrad 1 in der eigenen Häuslichkeit.

Wenn auch Sie Lust haben, sich ehrenamtlich zu engagieren und sich dabei individuell qualifizieren zu lassen, dann melden Sie sich bei der Altenhilfe.

**Kontakt:**  
Stadt Hamm  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Meryem Öztöp  
Tel.: 02381 176737  
E-Mail:  
meryem.oetztop@stadt.hamm.de



**Ansprechpartner:innen:**  
Mathilde Tepper, Annette Wernke,  
Annegret Burchardt  
Tel.: 02382 940997 - 12 oder - 10  
muensterland@rb-apd.de  
www.alter-pflege-demenz.de  
https://www.facebook.com/  
RAPDMuensterland/



# Das Cineplex ist zurück

## Interview von Lieselotte Bergenthal mit Karsten Dunke

Es ist ein Nachmittag im März. Ich sitze mit Karsten Dunke an einem Tisch in der Eis-Oase und genieße das leckere, süße Angebot. Unser Treffen hat einen besonderen Grund. Ich möchte meinen Tischnachbarn interviewen, um so die neuesten Informationen zum Kinowechsel zu bekommen. Insbesondere interessiert mich das Senioren-Kino.

Wie ich dem Westfälischen Anzeiger entnehmen konnte, wird die Familie Nieuwdorp ab 18.05.2023 wieder das Hammer Kino übernehmen und Karsten Dunke wird der Theaterleiter werden. Nach fünf Jahren wird aus dem CinemaxX wieder das Cineplex.

**L. Bergenthal:** Lieber Karsten Dunke, zunächst einmal möchte ich Ihnen sagen, dass wir froh und glücklich sind, dass Sie nach fünf Jahren wieder in unserem Heimatkino Theaterleiter werden. Toll, dass Sie sich die Zeit genommen haben, um mir Antworten auf meine Fragen zu geben. Wie geht es Ihnen? Sind Sie schon im Stress?

**K. Dunke:** Es freut mich sehr, dass viele nachfragen und sich darüber freuen, dass ich wieder in Hamm sein werde. Natürlich fängt der Stress langsam wieder an, aber mir geht es gut damit.

**L. Bergenthal:** Ab Mai sind Sie wieder der Theaterleiter im Cineplex. Freuen Sie sich auf diese neue und gewissermaßen alte Aufgabe?

**K. Dunke:** Ja, ich freue mich darauf. Ich war immerhin schon 20 Jahre Theaterleiter im Cineplex, aber ich habe vor dieser Aufgabe natürlich großen Respekt.

**L. Bergenthal:** Wie sieht in Ihren Augen das Kino der Zukunft aus?

**K. Dunke (lachend):** Auf jeden Fall bequeme Sitze, keine Klappsessel. Ansonsten stelle ich mir viele Aktionen vor, VHS-Filme, Konzerte, Lesungen, Filmaktionen usw.. Man könnte auch morgens etwas anbieten. Da denke ich insbesondere an die Seniorinnen und Senioren. Natürlich kommen die

Besucher in erster Linie, um den Film zu sehen, aber auch der Rest muss stimmen, denn man sollte wieder gut gelaunt nach Hause gehen.

**L. Bergenthal:** Könnte das Cineplex ein Baustein zur Stadtkultur werden?

**K. Dunke:** Das war es früher und wird es hoffentlich auch wieder sein. Wir haben den Anspruch.

**L. Bergenthal:** Nun zum Senioren-Kino. Kann es wieder zu einem Wohlfühl-Kino werden?

**K. Dunke:** Ja, das ist eine Herzensangelegenheit von mir. Das Senioren-Kino war die Veranstaltung, an der ich zu 96 % teilgenommen habe. Es hat mir großen Spaß bereitet. Ich könnte mir auch wieder vorstellen, dass die Seniorinnen und Senioren mitabstimmen können, welche Filme gezeigt werden sollen, dafür müsste man natürlich vorab einige Trailer der geplanten Filme zeigen. Einige Probleme sind vorhanden, weil erst nur zwei Theaterräume zur Verfügung stehen. Die anderen fünf müssen nacheinander renoviert werden. Wenn uns das gelingt, steht dem nichts mehr im Wege. Das Senioren-Kino soll aber eine Veranstaltung speziell für Senioren sein.

**L. Bergenthal:** Nun eine finanzielle Frage. Müssen wir uns an höhere Eintrittspreise gewöhnen?

**K. Dunke:** Es könnte sein, es wird ja alles teurer und es muss auch alles erwirtschaftet werden. Es soll ja auch eine Dauerveranstaltung sein, die nicht plötzlich wieder abgebrochen

werden muss, weil keine Rendite vorhanden ist. Vielleicht finden sich auch wieder Sponsoren ein, wie die Stadt Hamm, die uns immer unterstützt hat.

**L. Bergenthal:** Senioren-Kino mit Kaffee und Kuchen? Ab 13 Uhr mit möglichst vielen Gesprächen?

**K. Dunke:** Ja, von uns aus ist es so geplant. Ich hoffe natürlich sehr, dass alles klappt.

**L. Bergenthal:** Bleibt es bei einem bestimmten Sonntag jeden Monat?

**K. Dunke:** Wir werden uns auf jeden Fall auf einen festen Sonntag im Monat festlegen, damit man die Termine fest einplanen kann. Es werden früh genug Trailer gezeigt, sodass man weiß, welche Filme in welchem Monat gezeigt werden.

**L. Bergenthal:** Wann können wir mit dem Startschuss des Senioren-Kinos rechnen?

**K. Dunke:** Vielleicht September. Aber das hängt davon ab, wie viele Kinosäle fertig sind.

**L. Bergenthal:** Lieber Karsten Dunke, ich hoffe, wir bleiben in Kontakt. Mit Ihrem Einverständnis würde ich die Seniorinnen und Senioren schnellst möglich informieren, wenn Sie genau wissen, wann es mit dem Senioren-Kino wieder losgehen kann.

Herzlichen Dank für das nette Gespräch. Im Namen der Fangemeinde des Senioren-Kinos wünsche ich Ihnen einen guten Start und gutes Gelingen für die Zukunft!



# Alles Theater oder was...?



Drei Vorstellungen mit mehreren hundert Zuschauer:innen in einem Monat, eine stetig wachsende „Fangemeinde“, ein begeistertes Publikum und eine tolle Presse – ein tolles Ergebnis für das aktuelle Programm der FiftyFiftys „Das wäre doch gelacht!“.

Die FiftyFiftys freuen sich natürlich über den Erfolg und die zahlreichen Rückmeldungen, die ihnen eine stetige Verbesserung ihrer schauspielerischen Leistungen und eine zunehmende „Professionalität“ bescheinigen. Jetzt haben sie sich verdient, erst mal kräftig durchzuatmen und stolz auf ihren Erfolg zu sein.

Aber wer sind diese FiftyFiftys eigentlich, woher kommen sie und was macht sie aus?

Durch die städtische Förderung von Vorgängergruppen wie die AlterNai-ven und die Nordener Spätlese gab und gibt es bis heute in der Stadt Hamm eine lange und fest etablierte

Seniorentheatertradition, die von Beginn an in Kooperation mit dem Bildungswerk für Theater und Kultur umgesetzt wurde.

Grundidee für den Start der heutigen FiftyFiftys war vor neun Jahren die Überlegung von Seiten der städtischen Altenhilfe, auch angehende Seniorinnen und Senioren – sprich die Altersgruppe fünfzig plus – fürs Theaterspielen zu gewinnen. Dabei sollten die Biografien, die Träume, Lebensinhalte und auch die Perspektiven dieser Altersgruppe in die Theaterarbeit einfließen.

Ein großer Glücksgriff gelang dadurch, dass die damalige Leiterin des Bildungswerkes für Theater und Kultur, Irmgard Schlierkamp, für die theaterpädagogische Leitung gewonnen werden konnte.

Auch nach Antritt ihres wohlverdienten (Un-) Ruhestands hat sie es sich glücklicherweise nicht nehmen lassen, die Gruppe mit Professionalität,

Erfahrung, einem riesigen Engagement und viel Fingerspitzengefühl zu leiten und dahin zu bringen, wo sie heute steht. Auch an dieser Stelle noch einmal einen ganz herzlichen Dank dafür.

Doch worum geht es der bunten Truppe aus Frauen – neuerdings plus einem mutigen Mann – im Alter von mittlerweile zwischen 60 und 80 Jahren, die mehr will, als einfach nur unterhalten?

Auf humorvolle Weise, aber auch mit ernstesten Anteilen werden Szenen über das Leben und das Alter(n) entwickelt, die Mut machen, positiv (ein)stimmen und den durchaus möglichen Gewinn und Spaß am Älterwerden vermitteln wollen.

Es gilt der Grundsatz, Senior:innen machen nicht nur für Senior:innen Theater. Ein Teil des Erfolgsrezeptes ist nämlich sicherlich, dass die FiftyFiftys Menschen aller Generationen ansprechen. Dass die Spielerinnen und Spieler sich selbst nicht so ernst nehmen und sich über sich selbst auch lustig machen können, tut natürlich sein Übriges.

Im nächsten Jahr steht das 10-jährige Jubiläum an. Die FiftyFiftys wären natürlich nicht die FiftyFiftys, wenn die Ideen dafür nicht schon sprudeln würden und sie sich nicht auf die neuen Herausforderungen freuen würden getreu den Zeilen ihres diesjährigen Abschlussliedes „Wir packen jetzt was Neues an“!

■ Ulrike Tornscheidt  
Fotos © Heinz Feußner





# Unterstützung für Sorgende und pflegende Angehörige!

In Kooperation mit der SRH entwickelte die Stadt Hamm 2022 ein „Handlungskonzept zur Unterstützung sorgender und pflegender Angehöriger“, um deutlich mehr Aufmerksamkeit auf dieses wichtige Thema zu lenken. Unterstützende Tätigkeiten wie beispielsweise Hilfe bei Behördengängen, bei Antragstellungen oder Arztbesuchen und Einkauf sowie kleine Hilfestellungen im Haushalt werden von Angehörigen oder Freunden meist als selbstverständlich wahrgenommen und sind doch eine grundlegende Voraussetzung, um bei körperlichen oder psychischen Einschränkungen Alltagsanforderungen zu bewältigen.

Am 23. März startete daher als



wesentlicher Bestandteil des Handlungskonzepts eine zentrale Kommunikations- und Marketingstrategie, bei der helfenden Menschen deren Rolle und Bedeutung für ihre betroffenen Angehörigen bewusst gemacht werden soll. Um die Kampagne authentisch umzusetzen, haben sich vier „Tandems“ aus Hamm gefunden, die Alltagssituationen im Leben von Familien darstellen, in denen ein Mitglied Unterstützung benötigt.

Neben dem Ziel, eine verstärkte Selbstwahrnehmung der Helfenden zu fördern, soll zugleich die breite Öffentlichkeit für das Thema sensibilisiert werden. Insbesondere wichtige Begegnungsorte wie Arzt- und Physiotherapiepraxen, Apotheken, Friseur-salons, Bäckereien oder Einzelhandel können sorgende und pflegende Angehörige unterstützen, indem sie beispielsweise Informationsmaterialien zum Thema Sorge und Pflege von Angehörigen bereithalten. Hinweise auf bereits bestehende Hilfe- und Unterstützungsstrukturen in der Stadt Hamm sollen Betroffenen und deren Umfeld bekannter und leichter zugänglich gemacht werden.

Weitere Informationen und Kontakt:

Stadt Hamm  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Wohn- und Pflegeberatung  
Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm  
E-Mail:  
pflegeberatung@stadt.hamm.de

Frau Böttinger 02381 178109  
Frau Kroll 02381 178107  
Frau Rohrkamp 02381 178108

# Erlebnis Fahrstuhl...

Ja, wenn man in einem großen Haus wohnt und einen Fahrstuhl mit Spiegel hat, ist das schon praktisch! Ein letzter Kontrollposten manchmal, bevor es endgültig in die Öffentlichkeit geht. Habe ich Lippenstift an den Zähnen? Sitzt meine Frisur? Kann ich mich in den Klamotten sehen lassen? Eine Verwandte meinte, ich sehe zu brav aus! Man dreht und wendet sich, fletscht die Zähne, schneidet Grimassen – sieht ja keiner.

Manchmal stelle ich mir vor, was so ein Fahrstuhlspiegel wohl schon alles beobachtet hat. Vielleicht spielt der eine Nachbar, der immer so guckt, als müsste er fürs Lächeln bezahlt werden, heimlich Luftgitarre. Der stolze Herr aus dem Obergeschoss macht bestimmt noch schnell den obersten Hemdknopf auf, damit seine Brusthaare besser zur Geltung kommen. Und die dauernd nörgelnde Frau aus dem zweiten Stock, die immer irgendeine Krankheit hat, streckt sich garantiert im Fahrstuhl die Zunge raus um zu sehen, ob ihre Mandeln geschwollen sind.

Die Kinder malen mit ihren kleinen Fingern Malereien, der dicke Mann, der nach Knoobi riecht, steigt noch schnell zu und ich muss mich umdrehen und halte die Luft an... . Dann die Mutter, die immer gestresst aussieht und nervös mit ihrem Schlüsselbund spielt, der junge Mann, der mir immer höflich die Tür aufhält und auch der Junge, der mir die Zunge rausstreckt, wenn er aus dem Fahrstuhl springt... .

Aber auch ein freundliches Wort erfahre ich oft bei der Fahrt in meine Etage: „Wie geht es? Alles gesund?“

Noch einen guten Tag!“

Es heißt ja, man solle aus gesundheitlichen Gründen den Fahrstuhl öfter meiden, um fit zu sein und mobil zu bleiben. Aber was würde ich dann alles verpassen?

Eins ist ja auch wichtig: Zeige dem Fahrstuhlspiegel morgens, wenn alles stimmt, Dein schönstes Gesicht!

■ Angelika Pikosz




**HÖRSTUDIO  
JOHNSON**

Wir sind ein inhabergeführter und unabhängiger Fachbetrieb für individuelle Hörlösungen

**Sie benötigen Hörgeräte, aber können nicht zu uns kommen?**

**WIR MACHEN HAUSBESUCHE**



Tel.: 02381 4979760  
Heessener Markt 12  
59073 Hamm

Öffnungszeiten:  
Mo und Di | Do und Fr: 9:00 - 13:00 Uhr | 14:00 - 18:00 Uhr  
Mi: 9:00 - 13:00 Uhr | ab 14 Uhr Hausbesuche  
Sa: Termine nach Vereinbarung



www.hoerstudio-johnson.de

# Sonntagsöffnung der Zentralbibliothek

Die Zentralbibliothek ist 2023 an jedem ersten Sonntag des Monats von 12:00 – 18:00 Uhr für die Öffentlichkeit zugänglich.

Es handelt sich um eine Premiere und ein individuelles Modell für Hamm. Sonntagsöffnungen von Öffentlichen Bibliotheken gibt es bereits seit einigen Jahren in NRW. Durch das Bibliotheksstärkungsgesetz und die Förderung des Landes NRW kommen in jüngster Zeit immer mehr Kommunen hinzu. Der jeweils erste Sonntag eines Monats ist als Perspektive für die Innenstadt bewusst gewählt, da dieser jeweils der Hammer Museumstag ist. Konzeptioneller Schwerpunkt des Pilotprojekts: Lernort - Studierende, Schülerinnen und Schüler können

alleine oder in Gruppen die Arbeitsplätze im ganzen Haus nutzen. Erweitertes Konzept: soviel Service wie möglich - alle Besucherinnen und Besucher mit einem gültigen Bibliotheksausweis Medien über die Selbstbedienungstechnik entleihen. Der bereits tätige Sicherheitsdienst ist mit drei Mitarbeitenden am Sonntag präsent.

Alle Arbeitsplätze stehen für die Präsenznutzung alleine oder in Gruppen zur Verfügung. Die Gruppenräume und Internet-PCs sind nutzbar, eine Reservierung ist nicht erforderlich. Medien aus dem Bestand der Zentralbibliothek (soweit selbstbedienungsfähig) sind per Selbstbedienungstechnik ausleihbar. Das Lesecafé im Erdgeschoss ist geöffnet für den Aufenthalt, der Kaffeeautomat und der Wasserspender sind in Betrieb. Die Kassenautomaten und der Münzkopierer stehen zur Verfügung. Der Drucker ist am Sonntag nicht in Betrieb. An der Außenrückgabe können Medien (soweit selbstbedienungsfähig) rund um die Uhr zurückgegeben werden. Die Innenrückgabe ist am Sonntag nicht in Betrieb. Allgemeine Hilfestellung zur Nutzung vor Ort leistet unser Sicherheitsdienst. Eine bibliothekarische Fachberatung findet nicht statt.

## Erste Ergebnisse

Nach den ersten beiden Öffnungssonntagen am 5. Februar und 5. März zeichnet sich bislang eine sehr positive Resonanz ab. Im Tagesverlauf waren an beiden Sonntagen jeweils über 400 Besucher:innen im Haus. Dies sorgte für eine sehr lebendige und positive Atmosphäre. Neben der Kernzielgruppe der Studierenden

und Schüler:innen, die praktisch von Beginn an zahlreich ins Haus kam und lange verweilte, waren es vor allem Familien, die den ganzen Nachmittag über das Angebot nutzten.

Die Bibliothek bietet die Möglichkeit, über Fragebögen eine Rückmeldung zu geben. Dies wurde intensiv genutzt, zahlreiche Anmerkungen von Nutzer:innen sind auf diesem Wege bereits eingegangen.

Die Möglichkeit gibt es laufend auch online:

<https://www.hamm.de/stadtbuecherei>

## Weitere geöffnete Sonntage 2023 ab April im Überblick

2. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli, 6. August, 3. September, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember 2023

■ Jens Boyer

Leiter der Stadtbüchereien Hamm

Foto: © Thorsten Hübner



**Café Amalie**  
Alter Uentropener Weg 24  
59071 Hamm  
Tel. 02381 929074-0  
Cafe.Amalie@perthes-stiftung.de  
www.cafe-amalie-hamm.de

**Café Clemens**  
Nordenwall 5  
59065 Hamm  
Tel. 02381 3045442  
Cafe.Clemens@perthes-stiftung.de  
www.cafe-clemens-hamm.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 kontakttarm lebende Menschen

**menschennah.**

Sie haben Zeit und Lust auf ein Ehrenamt? Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG...



**wivo**  
Wirtschafts- u. Versorgungsdienst

**In Hamm und Umgebung**

## Essen auf Rädern

**Tagesfrisch und heiß serviert.**  
(auch Sonder- und Diätkost)

**Telefon 0 23 81/589 - 39 36**

**Wir liefern – Sie genießen.**

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

valeo-KLINIKEN  
Evangelische Krankenhäuser

02/23 Wivo GmbH; Bild: Wivo GmbH / www.shutterstock.de



**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.

 [www.perthes-stiftung.de](http://www.perthes-stiftung.de)  
EVANGELISCHE  
PERTHES-STIFTUNG  
menschennah



**IHR NEUES ZUHAUSE AM BURGHÜGEL MARK**

**Besser leben in Hamm:**

- Wohnen und Stationäre Pflege
- Vollstationäre Pflege - Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Tagespflege
- 100 barrierefreie Wohnungen

Marker Allee 88 | 59071 Hamm info@drk-senioren-stift-mark.info  
Tel.: (0 23 81) 9 82 82 0 [www.drk-senioren-stift-mark.info](http://www.drk-senioren-stift-mark.info)



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

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

 **AKM**  
Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH  
Oberster Kamp 9a | 59069 Hamm  
[www.akm-pflege.de](http://www.akm-pflege.de)

**Körperbezogene Pflege**

**Behandlungspflege**

**Hilfen bei der Haushaltsführung**

Rufen Sie einfach an!  
Tel. 02385 706-200

Zulassung bei allen Kranken- und Pflegekassen seit 1995

# Interreligiöse Entdeckungstour zum Religio nach Telgte

Am 1. Dezember machten sich die Caritas Quartiersentwicklerinnen Lisa Beermann (Bockum-Hövel) und Beate Lütkenhaus (Heessen) sowie Meryem Öztop vom Amt für Soziales, Wohnen und Pflege mit 36 interessierten Senior:innen zum Religio nach Telgte auf. Das Museum, das vielen noch als „Krippenmuseum“ bekannt ist, hat es sich inzwischen zur Aufgabe gemacht, die ganze religiöse Vielfalt Westfalens auszustellen.

Bei der Museumsführung konnte am Tisch der Religionen Neues und auch Gemeinsames der Weltreligionen entdeckt werden. Der Dialog der Kulturen wurde direkt in der Gruppe umgesetzt und die christlichen, muslimischen oder alevitischen Teilneh-

menden tauschten sich aus.

Beim anschließenden Besuch der Ausstellung von Krippen aus aller Welt war es schön, ein Stück aus der Heimat zu entdecken. Die moderne Krippe „In die Welt gekommen“ der kürzlich verstorbenen Hammer Künstlerin Anna Bakow war dort ausgestellt. Nach einem Gang durch die schöne, weihnachtlich geschmückte Kleinstadt und dem gemütlichen Kaffeetrinken fuhren alle bereichert und zufrieden mit dem Bus wieder nach Hause.

■ Beate Lütkenhaus  
Altengerechte Quartiersentwicklung  
Heessen



# Los geht's - bewegter Frühling in Pelkum



Die Tage werden länger, die Vögel zwitschern, das frische Grün, die Natur blüht auf: endlich ist der Frühling da. Der Frühling erweckt unsere Lebensgeister und lässt uns Menschen alles mit neuer Intensität erleben. Die beste Jahreszeit, um fit zu werden oder zu bleiben. Wir möchten Sie einladen, mehr Bewegung und Abwechslung in Ihren Alltag zu bringen. Aber wie soll man anfangen? Wir nehmen Sie gerne mit!

In Zusammenarbeit mit der altengerechten Quartiersentwicklerin des Jakobsquartiers Veronika Rosenkranz und Saskia Dinkelbach vom Gesundheitsamt (Projekt der kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention „Stadt Hamm: gesund leben!“ GKV-Bündnis für Gesundheit) möchte die Altenhilfe der Stadt Hamm zu einem gemeinsamen „Bewegten Frühling“ aus- und aufrufen. In der Zeit vom 23. April bis Ende Mai werden Ihnen verschiedene Angebote für die Generation 55+ vorgestellt mit dem Ziel, einen aktiven Lebens-

stil mit Bewegung und Freude für fördern. Im Vordergrund stehen hierbei ebenso die Gemeinschaft und die Geselligkeit: Sie können sich freuen, andere zu treffen, sich zu unterhalten, zusammen etwas zu erleben oder auch die Natur aktiv zu genießen.

Sehr zur Freude der Veranstalter:innen tragen viele Kooperationspartner:innen dazu bei, den „Bewegten Frühling“ auf unterschiedlichste Art und Weise mit Leben zu füllen. Sowohl die Sportvereine, wie die Deutsche Treue Wiescherhöfen, TTC Pelkum und der TSV Pelkum, Caissa Schachgemeinschaft, VIDACTA Schulen GmbH, Schule für Ergotherapeut:innen und Physiotherapeut:innen, Standort Bergwerk Ost sind hierbei vertreten und bringen Sie alle in Bewegung.

Ihre aktive Mitwirkung ist gefragt – nicht nur beim „Sporteln“: Gerne möchten wir von Ihnen wissen, wie Ihnen der „Bewegte Frühling“ gefällt.

Darüber hinaus interessieren uns Ihre

Ansichten zum „Gesunden Leben“ in Pelkum. Was läuft schon gut? Welche gesundheitsförderlichen Voraussetzungen brauchen Sie? Welche weiteren Gesundheitsangebote wünschen Sie sich noch?

Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie sich aus! Machen Sie mit!

■ Martina Foschepoth

Das Programm ist erhältlich im  
- Bürgeramt Pelkum oder  
- Gemeindehaus Pelikanum  
Kamener Str. 181  
Gemeindehaus Friedenskirche  
Weetfelder Str. 104.

Gerne können Sie uns auch persönlich kontaktieren unter:  
Veronika.Rosenkranz@kirchenkreis-hamm.de oder  
martina.foschepoth@stadt.hamm.de  
Tel. 02381 5417351  
Tel. 02381 176732

■ Bilder: © Rainer Sturm / pixelio.de

„Das etwas andere Frühstück“ im Jakobsquartier: mit einem reichhaltigen, ausgewogenen und vollwertigen Frühstück starten wir gestärkt in den Tag!  
Ev. Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181  
Samstag, 22. April, 9.30 Uhr. Kosten 5,00 €  
Anmeldung erforderlich unter Tel. 02381 176732,  
Mail: [martina.foschepoth@stadt.hamm.de](mailto:martina.foschepoth@stadt.hamm.de)

Neurokinetik: Bewegtes Gehirntraining in Theorie und Praxis  
Ev. Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181  
Donnerstag, 4. Mai, 10-12 Uhr,  
Anmeldung erforderlich unter Tel. 02381 541735  
E-Mail: [Veronika.Rosenkranz@kirchenkreis-hamm.de](mailto:Veronika.Rosenkranz@kirchenkreis-hamm.de)

Senioren-Fit  
TSV Pelkum 04/1932  
Turnhalle Alfred-Delp-Schule, Kobbenskamp 23 a  
dienstags, 18.30-19.30 Uhr  
Kontakt: Kirsten Horn, Tel. 0157 81667071



# Die lachenden Hühner

Seit gut einem Jahr trifft sich einmal pro Woche in Bockum-Hövel eine Gruppe von 14 Frauen im Alter von 60-78 Jahren, um bei schönem Wetter spazieren zu gehen und sich anschließend zum Kaffee oder im Sommer in der Eisdiele zu treffen.

Nach und nach sind die Frauen in der Gruppe immer mehr zusammengewachsen: „Wir diskutieren ständig, lachen viel und unterhalten uns über Gott und die Welt. Wenn jemand traurig ist oder Hilfe braucht, helfen wir uns gegenseitig“ berichtet die Leiterin der Gruppe, Karin Korte. Inzwischen haben ihr die Hühner eine Glocke geschenkt, damit ihr die Frauen Gehör schenken, weil es am Kaffeetisch oft lautstark und hoch hergeht.

Manche Frauen seien richtig aufgeblüht und wachsen über sich hinaus, stellt Karin Korte sie fest. „Man muss den Menschen auch etwas zutrauen!“ Daher hat sie in der Gruppe verschiedene Aufgaben verteilt, z.B. gibt es eine Kino-Managerin, die dafür sorgt,

dass diejenigen aus der Gruppe, die ins Kino wollen, das auch zusammen mit den anderen machen können und es gibt eine Geburtstags-Managerin, die dafür sorgt, dass keine Geburtstagsglückwünsche vergessen werden. Außerdem sind alle Frauen in einer neu gegründeten Whats-App-Gruppe miteinander verbunden, in der sie sich oft noch bis spät abends austauschen.

Das absolute Highlight in diesem Jahr war die Teilnahme am Faschingsumzug in Bockum-Hövel im Februar dieses Jahres. Die meisten der Frauen waren seit vielen Jahrzehnten nicht mehr beim Fasching dabei: als erste Seniorinnen-Gruppe überhaupt sind sie mitgelaufen – natürlich im Hühnerkostüm!

Wer Interesse an der Gründung einer zweiten Gruppe Spaziertreff/ Kaffee/ Eis essen hat, kann sich gerne an die Altengerechte Quartiersentwicklung der Caritas Hamm wenden, die im Auftrag der Stadt Hamm in Bockum-Hövel für die Senior:innen da ist.

**Ansprechpartnerin:**  
Karima Boufida  
Caritas Hamm  
Altengerechte Quartiersentwicklung  
Bockum-Hövel  
Telefon: 01 72 749 03 18

# Im Westen ist es kreativ und bunt...

Kreativ und mutig waren vier Frauen und Männer beim neuen Kreativ-Treff. Dort kreierte sie individuelle und fantasievolle Kunstwerke passend zum Motto „Wir machen Welle“ und beteiligten sich somit am Museumsprojekt des Gustav-Lübcke-Museums. Bestaunen kann man nun diese und weitere Kunstwerke von Bürger:innen aus ganz Hamm in einer Ausstellung noch bis 16.04.2023 im Gustav-Lübcke-Museum.

Kreativ soll es weiter gehen...

## Neu: Strickcafé

Wer Lust hat, in Gesellschaft zu stricken, ist herzlich willkommen! Strickbegeisterte können in geselliger Runde ihre eigenen Strickprojekte fortsetzen; Anfänger:innen können Strick-Tipps erhalten.

Wann? Jeden 4. Mittwoch/ Monat, 15 - 17 Uhr

Wo? Stadtteilbüro Hamm-Westen, Wilhelmstraße\*

\*ggf. Raumänderungen: bitte erkundigen Sie sich; barrierefrei für Rollator

Bunt ging es Anfang Februar beim Kaffeetreff im Westen einher. Kostümiert und gut gelaunt, auch dank Akkordeonspieler, wurde etwas Karneval gefeiert.

## Nächste Termine:

In der Regel jeden ersten Freitag/ Monat.

Freitag, 14.04.23, 05.05.23 und 02.06.23, 15 - 17 Uhr

(Josefshaus, Josefstr. 9a).

Backen Sie gerne? Kuchenspenden sind willkommen! Bitte bis zum Vortag anmelden bei Daisy Klotz (siehe unten).

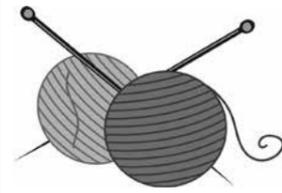
Bezahlen Sie, was es Ihnen Wert ist, mindestens 1 Euro für Kaffee und Kuchen. Kuchenspender:innen sind vom Beitrag ausgenommen. Das ehrenamtliche Team freut sich über neue Gesichter - schauen Sie also gerne vorbei!

## Kontakt:

Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V.

Daisy Klotz, Tel. 0 1578 512 92 28

E-Mail: Klotz@ksd-sozial.de





# DIE STRECKE:

## Eine temporäre Inszenierung am 03.06.23 in Bockum-Hövel

Bei herrlichem Sonnenschein machen wir von Bockum-Hövel aus einen Ausflug zur Burg Vischering in Lüdinghausen. Der Sandstein leuchtet in der Sonne. Selbst das trübe Wasser der Gräfte hat eine tiefblaue Farbe angenommen. Wir sind begeistert.

Plötzlich sagt Werner: „Unsere Burgen sind die Zechen!“ Und er hat Recht. Die Zeche Radbod hat für Bockum-Hövel eine viel größere Bedeutung als das Schloss Ermelinghof. Das Besondere hier ist die Industriegeschichte. Mit dem Projekt DIE STRECKE soll genau daran erinnert werden.

Der Verein zur Förderung des Martin-Luther-Viertels in Hamm plant das wohl längste Kunstwerk, das jemals in Hamm realisiert wurde. Im Rahmen einer temporären Inszenierung soll unter dem Titel DIE STRECKE eine 5 km lange untertägige Bergbaustrecke zwischen der Zeche Radbod und der geplanten Zeche Donar (Nordwanderung) am 03.06.2023 symbolisch nach oben geholt werden.

Am Aktionstag wird DIE STRECKE oberirdisch pinkfarbenen markiert: mit breitem Klebeband, mit symbolischen Messstäben, mit Blumen ...

Gleichzeitig sind Bewohner und Bewohnerinnen an der Strecke aufgerufen, sich zu beteiligen; z.B. durch Gestaltung von Balkonen, durch pinkfarbene Ballone oder Fähnchen. Vom 10. bis 31. Mai werden dazu jeden Mittwoch auf dem Marktplatz Bockum-Hövel pinkige Markierungsmaterialien an die Streckenbewohnerschaft ausgegeben.

Natürlich können auch eigene Ideen eingebracht werden. Vereine und Betriebe werden sich ebenfalls beteiligen. In 10 Künstler-Pavillons arbeiten Künstler und Künstlerinnen zu Thema DIE STRECKE.

Seit Bekanntgabe Anfang des Jahres ist das große Projekt DIE STRECKE in aller Munde. Es wird gesprochen; es wird fantasiert; es wird geplant; es wird konkretisiert. Es hat viele

Gespräche gegeben - durchweg positiv und optimistisch. Und es ist schon jetzt klar: das Ganze wird größer als gedacht. Bereits heute stehen fast 60 Organisationen, Vereine, Wohnungsbaugesellschaften, Gruppen und Bewohner und Bewohnerinnen als Mitwirkende fest. Hinzu kommen schon jetzt 30 Einzelpersonen und Künstler/Künstlerinnen, die das Projekt unterstützen. Sieben Musikformationen, vier Einzelmusiker und eine Tanzgruppe sind an der Strecke im Einsatz.

So wird die 5 km lange Strecke am 03.06.2023 von 13.00 bis 18.00 Uhr zu einem Aktionsband mit 10 Hotspots. Geboten werden Informationen, Ausstellungen und Lesungen, Geschichte auf Schritt und Tritt, Kunst, Tanz, Bewegung, Spiel und Spaß. Man kann die Strecke erwandern, radeln oder auch nur einen oder zwei Hotspots besuchen. Auch ein Shuttlebus wird unterwegs sein. Zur Orientierung wird detailliertes Kartenmaterial vorbereitet. Und überall wird man der 1.050 m tief unter der Erde liegenden Bergbau-Strecke nachspüren können.

Die gesamte Inszenierung wird fotografiert und aus der Luft und mit Drohnen gefilmt. So werden alle Akteure zu Darstellern eines „Monumentalwerks“. Das gesamte Material und die entstandenen Kunstwerke werden vom 26. August bis zum 02. September 2023 in einem Pavillon auf dem Hof Kraienhemke ausgestellt und an alle Interessierte zur Erinnerung ausgegeben.

■ Christiane Reumke

### Kontaktdaten:

Alle, die mitmachen wollen, sind herzlich willkommen. Die Kontaktaufnahme ist bei Werner Reumke telefonisch oder per Mail möglich.  
Tel.: 01 71 260 44 33  
E-Mail: werner.reumke@gmail.com

### Hier die wichtigsten Termine:

- 01. April 2023, 11.00 Uhr  
Öffentlicher Spaziergang entlang der Strecke  
Treffpunkt: Kreuzung Hammer Straße mit der Werner Bahn
- 19. April 2023, 17.00 Uhr  
Plenum: Treffen aller Mitwirkenden  
Ort: Haus der Begegnung
- 17. Mai 2023, 17.00 Uhr  
Plenum: Treffen aller Mitwirkenden  
Ort: Haus der Begegnung
- 10., 17., 24. und 31. Mai  
von 10.00 bis 13.00 Uhr  
Marktstand  
Ort: Marktplatz Bockum-Hövel
- 03. Juni 2023 13.00 bis 18.00 Uhr  
DIE STRECKE –  
eine temporäre Inszenierung  
Ort: zwischen den Schächten Radbod und Donar
- 26. August bis 02. September 2023  
Ausstellung DIE STRECKE  
Ort: Hof Kraienhemke, Hölter 12

Aktuelle Informationen unter:  
<https://martin-luther-viertel-hamm.de/die-strecke>



# Mobil und Selbstbestimmt

Sie sind aktiv und wollen Ihr Leben selbst gestalten? Das vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW geförderte Angebot „Mobil & Selbstbestimmt“ bietet Ihnen genau das. Unser Ziel ist es, das selbstbestimmte Leben in der eigenen Wohnung so lange wie möglich zu unterstützen. Das Angebot ist in erster Linie eine Einkaufshilfe für Senior:innen aus dem Sozialraum Hamm-Mitte, die Unterstützung beim Einkaufen benötigen oder in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Das Einkaufen ist nicht nur eine Notwendigkeit, es ist auch ein Stück gesellschaftliches Leben, da die Senior:innen aus dem Haus kommen, Nachbarn und Bekannte treffen können und die Möglichkeit haben, weitere soziale Kontakte zu knüpfen und das vielfältige Angebot des Stadtteilzentrums und Mehrgenerationenhauses kennenzulernen. Auch für Familienmitglieder und Angehörige dient die Einkaufshilfe als Entlastung, da dies eine zeitliche Ressource für die Familien schafft.

Daher bieten wir jeden Montag und Donnerstag, in der Zeit von 9:00 bis 12:00 Uhr, unseren Fahrdienst an. Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen aus dem Stadtteilzentrum und Mehrgenerationenhaus begleiten Sie, wenn gewünscht, beim Einkauf und Tragen der Lebensmittel bis in Ihre Wohnung. Egal ob Aldi, Rewe, Penny, Netto, Kaufland, Edeka, der Wochenmarkt etc. etc. – bei uns gibt es keine Geschäfte, die wir nicht anfahren. Es besteht sowohl die Möglichkeit, zu unserem Stadtteilzentrum FeidikForum in die Feidikstraße 27 zu kommen, wir holen Sie aber auch gerne zu Hause ab.

Das Projekt bietet die Möglichkeit, weitere Angebote zu planen wie zum Beispiel Ausflüge in den Maxipark oder ins Schloss Nordkirchen. Weitere Informationen bekommen Sie bei Katharina Kracht unter: 02381 91585101.

Für das Angebot suchen wir noch engagierte Ehrenamtliche, die Zeit und Lust haben, sich miteinzubringen.

Sie erwarten unter anderem vielfältige soziale Kontakte, feste Ansprechpartner:innen, gemeinsame Betriebsausflüge und Feiern sowie eine Haftpflicht und Unfallversicherung im Rahmen der ehrenamtlichen Tätigkeit.

## Termine:

Samstag, 29.04., 13-15 Uhr  
Gartenmarkt im Maxipark, 6,00 €,  
Donnerstag, 04.05.  
Schloss Nordkirchen, Park kostenlos,

Schloss drinnen: 4,00 €, 10-15 Uhr

Samstag, 03.06.  
Führung durch die frühlommerliche  
Blütenvielfalt im Park, 1,50 €

## Kontakt:

Stadtteilzentrum FeidikForum  
Katharina Kracht  
Telefon: 02381 91585101  
Email:  
Katharina.kracht@outlaw-ggmbh.de

## Männerzeit

### Der etwas andere Stammtisch in Hamm-Mitte

Ob Solo oder Hochzeit, die Dullen sind hoch und Fuchs am Ende ist selten. Diese Doppelkopfweisheiten waren allen Männern bekannt. Auch über die Hausregeln war man sich schnell einig. Pokale, Bestenlisten und auch Alkohol und Preisgeld wurden nicht vermisst.

Große Vorstellungsrunden erübrigten sich, da sich Bernie, Hans-Jürgen, Friedrich, Peter und alle anderen direkt mit „DU“ ansprachen. Genauso entspannt und fröhlich waren dann die Spielrunden der unterschiedlichen Spieler. Knapp zwei Stunden waren schnell vorbei und gemeinsam wurde das weitere Vorgehen besprochen.

Wir treffen uns jeden zweiten Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr im Stadtteilzentrum FeidikForum und um 17:00 Uhr ist Schluss. Wir freuen uns auf neue Mitspieler und das Küken Peter, 69 hat nichts gegen Jüngere.

Dass es hier durchaus lebhaft zugeht, sei an dieser Stelle verraten. In gemütlicher Atmosphäre bei Skat

und Doppelkopf besteht hier auch eine willkommene Gelegenheit für „Männergespräche“.

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der Altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Mitte: 02381 91585103

■ Thordis Ohnrich



# Der Westen räumt ab!

Das Kegelspiel ist eine der bekanntesten und ältesten Sportarten und hat seinen Ursprung in der Antike und Germanenzeit und reicht bis zur Hochkultur der alten Ägypter zurück. Das heutige Kegeln dürfte seine Urform im Spiel der germanischen Stämme (Steinzielwerfen auf drei, sieben oder neun Kegel-Knochen) haben. Der Kegelsport verbreitete sich mit rasanter Geschwindigkeit und wird auch heute noch gerne gespielt.

Seit Dezember 2022 gibt es im Hammer-Westen wieder einen Kegeltreff. Hier treffen sich aktuell 13 Männer und Frauen zum lustigen Beisammensein und natürlich um Abzuräumen. Was mit einem lustigen Weihnachtsturnier begann, entwickelte sich zu

einem regelmäßigen Treffen, bei dem nicht nur gekegelt wird. „Die Vollproffis“ treffen sich einmal im Monat, um im Josefshaus bei ein paar Getränken und Gebäck ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und gemeinsam Spaß zu haben.

Wenn Sie gerne Kegeln oder noch nie gekegelt haben und es gerne ausprobieren möchten, dann melden Sie sich gerne an. Wir haben noch zwei Plätze frei.

Die Teilnahme ist kostenlos.

**Kontakt:**  
Stadt Hamm  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Meryem Öztop  
Tel.: 02381 176737

## Pressemitteilung

# Die BAGSO informiert: Gesunde Ernährung im Alter besonders wichtig



Eine gesunde Ernährung ist gerade im Alter besonders wichtig. Zusammen mit mehr Bewegung kann sie dazu beitragen, chronische Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder ihren Verlauf positiv zu beeinflussen. Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen setzt sich deshalb dafür ein, auch ältere Menschen als wichtige Zielgruppe in die Ernährungsstrategie der Bundesregierung einzubeziehen.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft legte kürzlich ein erstes Eckpunktepapier für eine Ernährungsstrategie vor. In ihrer aktuellen Stellungnahme gibt die BAGSO Anregungen zur weiteren Ausgestaltung der Strategie. Die BAGSO begrüßt, dass Menschen in allen Lebensphasen sowie Zielgruppen mit besonderen Unterstützungsbedarfen in die Ernährungsstrategie einbezogen werden sollen.

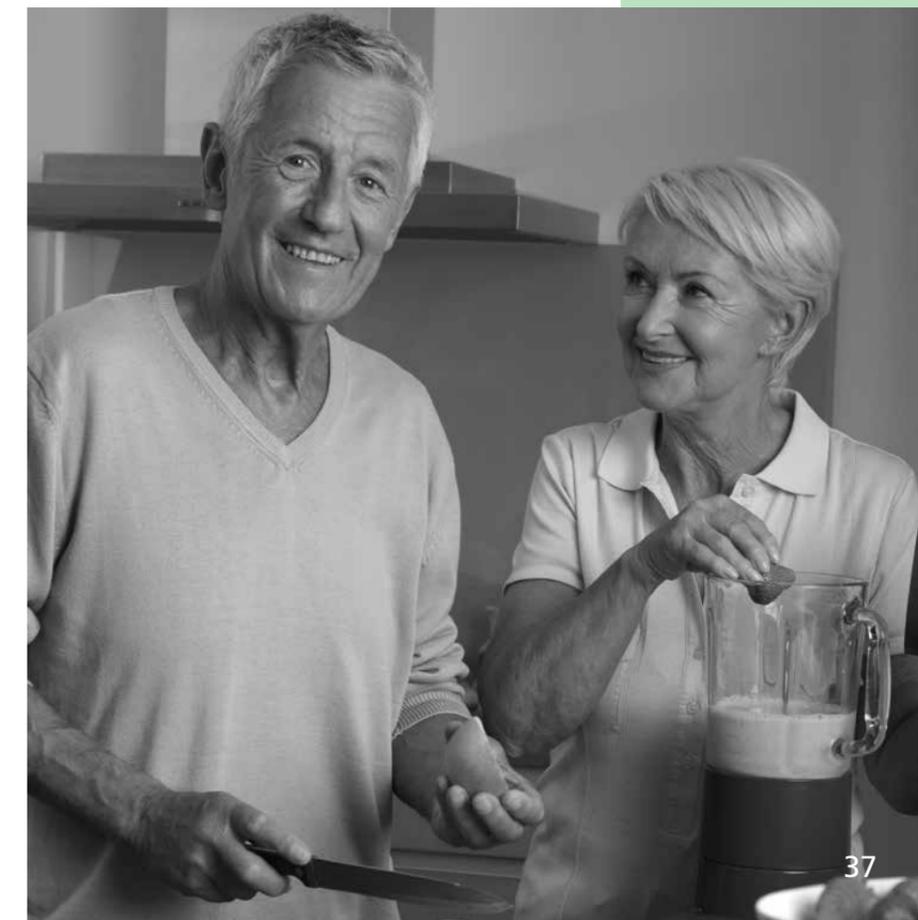
Um ältere Menschen zu erreichen, komme den Kommunen eine zentrale Rolle zu. Über Beratungs- und Hilfsangebote für ältere Menschen sollten sie Anreize zu gesunder und nachhaltiger Ernährung setzen. Bislang gibt es entsprechende Angebotsstrukturen nur in wenigen Modellkommunen. In Zukunft sollten flächendeckend auf kommunaler Ebene beispielsweise Mittags- und Nachbarschaftstische angeboten werden. Im Rahmen dieser Angebote könnten Informationen zu gesunder und nachhaltiger Ernährung vermittelt werden.

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren

Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

**Kontakt**  
BAGSO  
Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.  
Barbara Stupp  
Telefon 0228 249993 12  
stupp@bagso.de



# „Literatur um 10“ online Buchbesprechungen



## „Das Erbe“ von Ellen Sandberg

Ellen Sandberg, geboren 1966 in München, ist das Pseudonym der erfolgreichen Autorin Inge Löhning. Ihre Krimis und Romane stehen regelmäßig in den „Top Ten“ der Spiegelbestsellerliste. Ihr neuer Roman „Das Unrecht“ ist 2022 erschienen.

### Zum Inhalt:

Im Spätsommer 2018 wird Mona Lang über Nacht zur Alleinerbin eines großen Vermögens. Ihre Großtante Klara hat ihr ein großes Haus in München Schwabing vererbt, dazu gehört ein großes Barvermögen, ein 150000 Euro teures Bild und wertvoller Schmuck. Mona hat ihre Tante kaum gekannt, sie hat sie nur kurz am 70. Geburtstag ihres Vaters gesehen. Sie kann es kaum fassen, ein so großes Vermögen geerbt zu haben. Im Testament erfährt sie, dass ihre Großtante sie zur Alleinerbin gemacht hat mit folgendem Text: „Mona wird das Richtige tun.“ Was damit gemeint ist, versteht Mona nicht. Doch das Erbe kommt zum richtigen Zeitpunkt, denn nach 12 Jahren wurde die Beziehung mit Bernd beendet und somit hat sie auch ihren Arbeitsplatz verloren. Sie tritt mit gemischten Gefühlen das Erbe an und zieht von Berlin nach München. Auch Monas Familie steht in den Startlöchern und will etwas von dem Erbe mithaben.

In einem anderen Kapitel erfahren wir etwas von einer recht unsympathischen Sabine, ihrer Familie und ihrem Bruder Charly. Sabine hat in dem Tagebuch ihrer dementen Mutter, Erika Combrowski, Eintragungen gefunden, die belegen, dass ihr Vater nicht

ihr richtiger Vater sein kann, denn das Baby von Erika ist auf der Flucht aus Ostpreußen verstorben. Wer ist in Wirklichkeit ihr Vater Karl gewesen und kann ihre Großmutter Erika das Geheimnis lüften?

Weiterhin erfahren wir durch einen Zeitwechsel mehr von Monas Großmutter, Klara Hacher. Klara belauscht an der Salontür ein Gespräch zwischen ihrem Vater und dem Besitzer und Vermieter Jakob Roth, der ein jüdischer Unternehmer ist. Es geht um die bevorstehende Auswanderung der Familie Roth und um ein geheimes Abkommen.

In dem Zeitwechsel von 1938 und 2018, bis Klaras Tod, erfahren wir einiges über ihr Leben. Mona jedenfalls hat mitbekommen, dass man erzählt hat, dass Klaras Vater das Haus für „einen Appel und ein Ei“ bekommen hat. Jetzt will sie mehr herausfinden und sie erfährt, dass das Haus einer jüdischen Familie Roth gehört hat. Kann sie das Erbe antreten?

Der Roman „Das Erbe“ von Ellen Sandberg kreist um das Thema Zwangsarisierung und Restitution, also Wiedergutmachung jüdischen Eigentums. Routiniert beschreibt Ellen Sandberg in verschiedenen Zeitsträngen die Situation, viele Menschen haben damals das Leid der Juden zu ihrem Vorteil genutzt.

Ein Familienroman mit historisch-politischer Brisanz. Was kann Hass und Geld aus Menschen machen?

Ein toller Roman, interessant zu lesen.

## „Das Licht in uns – Halt finden in unsicheren Zeiten“ von Michelle Obama

Michelle Obama war von 2009 bis 2017 First Lady der Vereinigten Staaten. Als Absolventin der Princeton University begann ihre Karriere als Anwältin in einer Chicagoer Anwaltspraxis. Dort lernte sie ihren späteren Ehemann Barack Obama kennen.

### Zum Inhalt:

Michelle Obama gibt in ihrem 2. Band viele Ratschläge, die sie mit charmanter Offenheit beschreibt. Sie erzählt offen über Probleme, die es in ihrer Kindheit gab und die große Liebe, die ihr von ihren Eltern entgegengebracht worden ist.

Weiterhin beschreibt sie die neuen Anforderungen, die sie als First Lady im Weißen Haus bewältigen musste. Dabei ist für acht Jahre ihre Mutter Marisa Robinson eine große Hilfe, sie zieht mit ins Weiße Haus ein. M. Obama versucht weiter den Mythos einzureißen, dass ihre Ehe und ihr Ehemann etwas Außergewöhnliches seien. Es sei alles ganz normal. Eine fast 20-jährige Beziehung sei keine lockere Angelegenheit. Sie sagt: „Wer sich nur an das klammert, was er kennt, engt die eigene Welt ein. Er oder sie nimmt sich die Chance, zu wachsen.“

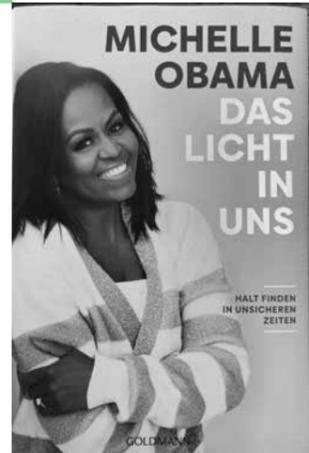
Ihre Ratschläge sind nicht alle neu, aber sie sprechen an. Aber einige sind ganz frisch der Pandemie geschuldet. In dieser Zeit hat sie das Stricken entdeckt, als Möglichkeit des Vertieftseins. „Ich muss etwas Kleines tun, um meine Gedanken entfalten zu kön-

nen.“ Sie hat das Stricken beibehalten. Mit dem Strickzeug in der Hand lassen sich auch Abendnachrichten besser ertragen, dabei bekommt auch der Nachfolger ihres Mannes ihre Kritik oft zu spüren.

Wir erfahren in diesem Buch, wie sie Herausforderungen und Veränderungen bewältigt. „Vorbereitet sein und Anpassungsfähigkeit kommen vor der Angst.“ Sie glaubt, dass es in unserer Macht liegt, die Welt zum Leuchten zu bringen; wenn wir von innen heraus strahlen, können wir anderen Menschen unser Licht schenken. Sich von seiner besten Seite zeigen, energiegeladener, gewissenhafter, bescheiden und mitfühlender. Sie gibt uns den Rat, klug, stark und aufgebrannt zu bleiben. „Sich um die eigenen Kinder kümmern und zu verfolgen, wie sie aufwachsen, zählt zu den lohnendsten Anstrengungen auf Erden und zugleich kann es einen um den Verstand bringen.“

Das Buch „Das Licht in uns“ ist ein Blick in den persönlichen Werkzeugkasten von Michelle Obama. Es lohnt sich, dieses Buch zu lesen.

■ Lieselotte Bergenthal



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

# Susanne Wöstenberg

## Neue altengerechte Quartiersentwicklerin für den Hammer Norden

Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Susanne Wöstenberg. Ich bin 53 Jahre alt und Diplom-Sozialpädagogin. Zum 1. Januar 2023 habe ich für den Hammer Norden auf Halbtagsbasis meine Arbeit als altengerechte Quartiersentwicklerin begonnen. Unterstützt wird meine Arbeit durch Ulrike Tornscheidt, meine „Tandempartnerin“ von der Altenhilfe der Stadt Hamm.

Meine Vorgängerin Larissa Reckels hat seit Januar die Möglichkeit, mit einer Vollzeitstelle die Quartiersentwicklung in Hamm Herringen zu erweitern und hat die Aufgaben im Hammer Norden an mich übergeben. Im Hammer Norden hat sie eine tolle, engagierte Arbeit geleistet und auf ihrem Gebiet große Fußspuren hinterlassen, die ich nun versuche, mit der Zeit würdig zu füllen.

In meiner beruflichen Vergangenheit habe ich mit viel Freude Projekte für und mit Senior:innen durchgeführt. Diese Aufgaben und die Kooperation

mit allen Akteuren waren für mich sehr bereichernd. In meiner Arbeit möchte ich Bewährtes fördern und erweitern und dabei auch die Erfahrungen, Bedürfnisse und Möglichkeiten der Kooperationspartner und Senior:innen berücksichtigen. Im Hammer Norden knüpfe ich deshalb auch an die Ideen meiner Vorgängerin an, da es mir wichtig ist, bewährte Projekte sowohl von der altengerechten Quartiersentwicklung allgemein als auch dem Stadtteilzentrum an der Sorauer Straße zu unterstützen und zu fördern.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, mehr über unsere Angebote zu erfahren oder Wünsche und Anregungen für den Hammer Norden haben und sich gerne bei uns auf die eine oder andere Weise einbringen möchten, wenden Sie sich gerne an mich!

Alternativ können Sie mich gerne in netter Runde zum Kennenlernen besuchen. Unter dem Motto: „Weißt Du noch, damals...?“ setzen wir uns in gemütlicher Runde mit ein paar Snacks und Getränken zusammen und tauchen anhand vorbereiteter, spannender Fragen aus der „guten, alten Zeit“ in unsere Erfahrungswelt und Erlebnisse ein. Vielleicht finden sich ja schon so die ersten Gemeinsamkeiten?

Ausschließlich der Spaß und die Freude stehen im Vordergrund! Sitzen bleiben ist freiwillig, Wiederkommen erwünscht! Auf geht's. Ich freue mich auf Sie!

Susanne Wöstenberg  
Mobil: 01 52 53 40 48 60  
Mail: woestenberg@awo-rle.de

## Pressemitteilung der Stadt Hamm

# Ein Brückenbauer in der Natur

Jeden Tag draußen in der Natur zu sein, wilde Tiere zu beobachten und illegale Wilderei zu bekämpfen – so stellen sich viele den Arbeitsalltag eines Rangers vor. Doch Ranger gibt es nicht nur in großen Nationalparks im Ausland, sondern erstmals auch in Hamm.

Seit dem 1. Dezember ist Jonas Köhn als Ranger im Umweltamt der Stadt Hamm tätig. Die ersten Wochen im neuen Job hat der 31-Jährige genutzt, um eine Bestandsaufnahme der 31 Naturschutzgebiete in Hamm vorzunehmen und sich ein eigenes Bild zu machen – und das ist durchaus positiv: „Hamm gilt nicht umsonst als eine der grünsten Großstädte Deutschlands. Wir haben viele Natur- und Erholungsgebiete, die wir schützen müssen. Diese Freude an der Natur möchte ich gerne weitergeben, da mir das Thema Umweltbildung am Herzen liegt. Deshalb werde ich Exkursionen für Schulklassen sowie für andere am Arten- und Biotopschutz interessierten Gruppen anbieten.“ Neben diesen unmittelbaren Naturerlebnissen wird Köhn Forschungsprojekte im Hammer Stadtgebiet begleiten und das Monitoring sicherstellen.

Zum Tagesgeschäft Köhns, der zuletzt sieben Jahre lang in Bochum in seinem Lehrberuf als Forstwirt arbeitete, gehören vor allem die Gebietsüberwachung und Kontrolle von Natur- und Landschaftsschutzgebieten in Hamm. Schließlich wird Jonas Köhn gemeinsam mit städtischen Kolleginnen und Kollegen nicht nur entlang im Erlebnisraum Lippeaue unterwegs sein, sondern in allen 31 Naturschutzgebieten in Hamm – beispielsweise

auch „Am Tibaum“, „Donauer Bach“ oder „Oberwerrieser Mersch“.

Besonders achten werden sie auf den Zustand der Lehrpfade und Informationstafeln und auf die Einhaltung von Regeln in geschützten Gebieten. „Als Landschaftspfleger bewahre ich die Unversehrtheit von (geschützten) Lebensräumen. Ich sehe mich als Brückenbauer zwischen Bürgerinnen und Bürgern und der Verwaltung. Allerdings gibt es Regeln, an die sich alle halten müssen: Vermüllungen oder illegales Grillen sind in Naturschutzgebieten tabu und werden geahndet, wenn es sein muss.“

Vor allem beim Thema Müll setzt der 31-jährige Ranger auf Zusammenarbeit: „Wir sind alle gemeinsam gefordert, unsere Natur sauber zu halten. Sollten Bürgerinnen und Bürger doch vermehrt Müll in den Naturschutzgebieten entdecken, dann sollten sie am besten den städtischen Mängelmelder nutzen oder mich vor Ort direkt ansprechen.“



# Aufruf zur Teilnahme am Fotowettbewerb

Die **Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)** lädt zur Teilnahme am Fotowettbewerb „**VielfALT**“ ein.

Gesucht werden Fotografien, die die Vielfalt und Potenziale älterer Menschen in der heutigen Gesellschaft dokumentieren und stereotype Altersbilder hinterfragen. Der Fotowettbewerb findet im Rahmen des „Programms Altersbilder“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) statt und begleitet zugleich die Erarbeitung des Neunten Altersberichts zum Thema „Alt werden in Deutschland – Potenziale und Teilhabechancen“.

Der Fotowettbewerb wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Fotos können in den folgenden vier Kategorien eingereicht werden:

- Das bin ich. Individuell im Alter.
- Mittendrin. Aktiv und engagiert bis ins hohe Alter.

- Licht und Schatten. Herausforderungen im Alter.
- Gemeinsam geht was. Jung und Alt im Austausch.

Teilnahmeschluss ist der 21. Mai 2023. Eine unabhängige Jury u. a. aus Mitgliedern der Neunten Altersberichts-Kommission, des Deutschen Zentrums für Integration und Migration, der Zeitschrift PHOTONEWS, des Berufsverbands FREELENS, des Deutschen Verbands für Fotografie e. V. sowie der BAGSO und des BMFSFJ vergibt Preise in den oben genannten Kategorien im Wert von insgesamt 19.000 Euro. Die Erstplatzierten der Kategorien erhalten jeweils 2.000 Euro, die Zweitplatzierten jeweils 1.500 Euro und die Drittplatzierten jeweils 1.000 Euro. Hinzu kommt ein Publikumspreis in Höhe von 1.000 Euro. Er wird im Zuge einer Online-Abstimmung im Anschluss an die Einreichungsphase vergeben.

Die Preisverleihung findet am 12. September 2023 in Berlin statt. Bundes-seniorenministerin Lisa Paus wird die Preisträgerinnen und Preisträger persönlich auszeichnen. Die prämierten und alle weiteren eingereichten Fotos werden auf der Wettbewerbsseite und der Webseite zum „Programm Altersbilder“ sichtbar gemacht. Die prämierten Fotos werden zudem im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit zum Programm Altersbilder und zum Neunten Altersbericht eingesetzt.

Alle Informationen und Materialien zum Wettbewerb unter: [www.bagso.de/fotowettbewerb](http://www.bagso.de/fotowettbewerb)

Bild: © Michael Grabscheit \_pixelio.de

# Fragen zu Internet, Smartphone und Co?

Die Altengerechte Quartiersentwicklung Rhynern hat die Antwort!

Unter fachlicher Begleitung durch die ehrenamtlichen Internetlotsen werden Interessierte mit Grundkenntnissen und mit fortgeschrittenen Erfahrungen betreut.

Alles Wissenswerte zu sinnvollen Apps wie z.B. Bildbearbeitung, zu WhatsApp oder zum Anlegen von Ordnern kann Thema der Sprechstunden sein.

Hier finden Sie eine Übersicht über unsere Smartphone-Sprechstunden und Kurse, geleitet von Michael Hubschmid und Josef Feldkamp:

**montags 10.00 - 11.00 Uhr**  
Smartphone-Sprechstunde mit Josef

**mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr**  
Smartphone / Tablet-Sprechstunde mit Michael

**freitags 10.00 - 11.30 Uhr**  
Smartphone/Tablet-Kurse mit Michael, in kleinen Gruppen, angepasst an die Wünsche der Teilnehmer  
**Jeder 1. Freitag im Monat:**  
Beratung für Neueinsteiger zu den vielfältigen Möglichkeiten des Smartphones und des Tablets. Es besteht die Möglichkeit, eines von 9 Tablets oder ein Smartphone probenhalber auszuleihen

**Anmeldung unter:**  
Quartiersentwicklung Rhynern  
Conny Schmidt, Tel.: 02385 437 5928

Die Angebote sind absolut kostenlos!



# Die Polizei informiert:

## Falsche Polizisten und vermeintliche Verbrecherbanden

Die Polizei Hamm warnt vor einer neuen Betrugsmasche! Dabei arbeiten falsche Polizeibeamte und eine vermeintliche Verbrecherbande im Wechselspiel. Sie setzen ihre Opfer gemeinsam unter Druck und fordern die Herausgabe von Bargeld und Wertgegenständen.

Bei der Betrugsmasche meldet sich zunächst ein falscher Polizist am Telefon und warnt vor einer vermeintlichen Verbrecherbande aus Rumänien. Zwei Mitglieder dieser Bande habe die Polizei festgenommen. Bei der Festnahme hätten sie Notizen gefunden, die darauf schließen lassen, dass diese Mitglieder Kenntnis über die finanziellen Verhältnisse des Angerufenen hätten. Dementsprechend liege es nahe, dass sich die Verbrecher möglicherweise ebenfalls per Telefon melden könnten und die Herausgabe von Geld fordern.

Nach dem vermeintlichen Warn-Anruf der Polizei erfolgt dann ein Anruf der vermeintlichen Verbrecher.

Sie fordern tatsächlich die Herausgabe von Bargeld und Wertgegenständen und setzen ihre Opfer massiv unter Druck. Im Anschluss meldet sich dann wieder die falsche Polizei: Sie habe das Telefonat mit den Verbrechern mitgehört und bittet um Kooperation. Man solle auf die Forderungen der Betrüger eingehen, sodass die Polizei die Verbrecher bei der Geldübergabe festnehmen könne. Anschließend würde man selbstverständlich seine herausgegebenen Wertgegenstände und das Bargeld zurückbekommen.

Das perfide an der Masche: Die Anrufe der falschen Polizisten und der vermeintlichen Verbrecherbande erfolgen während des Betruges im Wechselspiel. Die Opfer werden permanent am Telefon gehalten und dadurch von beiden Seiten immer weiter unter Druck gesetzt. Sie erhalten dadurch keine Möglichkeit, ihr Handeln zu reflektieren und so möglicherweise die echte Polizei zu kontaktieren.

Die Polizei warnt aus aktuellem Anlass eindringlich:

- Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen und legen Sie einfach auf.
- Wählen Sie beim geringsten Zweifel den Notruf der Polizei - und nicht die Nummer, die Ihnen von den falschen Polizisten durchgegeben wird.
- Geben Sie am Telefon niemals Details zu Ihren finanziellen Verhältnissen preis.
- Gehen Sie nicht auf Forderungen zur Übergabe von Geldbeträgen oder Wertgegenständen ein.
- Wenn Sie Ihren Vornamen im Telefonbuch abkürzen lassen oder ihn ganz weglassen, fällt es den Betrügern schwer, Sie ausfindig zu machen.

- Sollten Sie Opfer eines Betrugsfalles werden, erstatten Sie in jedem Fall Anzeige.
- Sprechen Sie zudem mit Ihren Verwandten und Bekannten über diese Maschen - damit Betrüger in Zukunft keine Opfer mehr finden.

### Weitere Informationen:

Polizeipräsidium Hamm  
Dirk Püttner, KHK  
Polizei Hamm/Westf.  
Direktion K – KK 3 -  
Kriminalpolizeiliche Prävention  
Hohe Straße 80  
59065 Hamm  
Tel. 02381 916-3570  
dirk.puettner@polizei.nrw.de

■ Fotos: © www.polizei-beratung.de

## Kochangebot für alleinstehende und verwitwete Männer

Die Altenhilfe plant in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und dem Elisabeth-Lüders Berufskolleg ein Kochangebot für alleinstehende und verwitwete Männer.

Leben Sie allein und möchten gerne mal wieder in einer Gemeinschaft Rezeptideen austauschen oder neue Gerichte kennenlernen, die man ganz einfach Zuhause nachkochen kann? Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie gerne Kochen oder sich gerne in einer Gemeinschaft austauschen,

dann melden Sie sich verbindlich bei uns an.

### Termine (immer ab 16.00 Uhr):

25. April 2023: Vorbereitungstreffen  
02. Mai 2023: Gemeinsames Kochen  
08. Mai 2023: Gemeinsames Kochen  
16. Mai 2023: Gemeinsames Kochen

### Kosten insgesamt für alle Termine:

57,00 Euro

### Kontakt:

Altenhilfe  
Meryem Öztöp  
Telefon: 02381 176737



**Älterwerden in Hamm!**  
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.

elephantastisch!  
**Hamm:**

# Hamm tanzt! Ü55 Kennenlernparty

für alle Älteren und Junggebliebenen in Hamm,  
die alleinstehend sind und gern eine neue  
Lebenspartnerin/einen neuen Lebenspartner,  
eine neue beste Freundin/ einen neuen besten Freund  
oder einfach nette Menschen kennenlernen möchten!  
Auf vielfachen Wunsch laden die altengerechten  
Quartiere zu diesem Zweck ein zu Musik,  
Tanz und guter Laune am



© deagreez - stock.adobe.com

**Freitag, 12. Mai 2023,  
18:00 - 21:00 Uhr**

in den Bürgersaal der Sachsenhalle, Piebrockskamp 1, Hamm-Heessen

**EINTRITT 5,00 EURO**

inklusive Begrüßungsgetränk

**HERREN ERHALTEN ZUSÄTZLICH EIN FREIGETRÄNK!**

**ANMELDUNGEN AB DEM 17.04.23**

Tel.: 02381 / 176743

(eine Nachricht kann auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden)  
und per E-Mail unter [christiane.mitlewski@stadt.hamm.de](mailto:christiane.mitlewski@stadt.hamm.de)



# Mit Karte zahlen und Cashback sichern.

**Jetzt in der S-Vorteilswelt  
freischalten und von S-Cashback  
profitieren – auch lokal in Hamm.**

Bezahlen Sie einfach mit Ihrer Sparkassen-Card  
(Debitkarte) oder Ihrer Sparkassen-Kreditkarte  
bei teilnehmenden Partnern und sichern Sie ganz  
automatisch Geld-zurück-Vorteile.



Jetzt freischalten, die S-Vorteilswelt  
und weitere Vorteile entdecken:  
[sparkasse-hamm.de/s-vorteilswelt](https://sparkasse-hamm.de/s-vorteilswelt)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Hamm**

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



**SCHLOSSMÜHLE**  
HEESSEN



**Vom Haus in die  
Wohnung? Mehr  
Zeit fürs Leben!**



**HECKMANN**  
Bauland und Wohnraum

## Einmalige Eigentumswohnungen in traumhafter Lage

EG: ca. 57 m<sup>2</sup>, 2 Zi. m. off. Küche, Süd-West-Terr. m. Garten, Bad, Keller **KP € 269.000\***

OG: ca. 76 m<sup>2</sup>, 2 Zi. m. off. Küche, West-Blk., Bad, Keller **KP € 355.000 \***

OG: ca. 98 m<sup>2</sup>, 3 Zi. m. off. Küche, Süd-West-Blk., Bad, Keller **KP € 450.000 \***

**Provisionsfrei ! Individuelle Grundriss- und Ausstattungswünsche möglich !**

### > Komfortable Ausstattung und Extras

- TOP Lage: Rad- & Spazierwege vor der Haustür
- Tiefgarage, Aufzüge, Videogegensprechanlage
- Fernwärme
- begrünte Dächer, hoher Dämmstandard
- E-Mobilität vorbereitet
- Fußbodenheizung, elektrische Rollläden uvm.

### > Ihr Ansprechpartner für

**Wohnen an der Schlossmühle  
in Hamm-Heessen:**

Andreas Strube 02381.7990-753  
immobilien@heckmann-bau.de

**>> Gern unterstützen wir Sie auch  
beim Verkauf Ihrer Immobilie**

*\* Wohnbeispiele: Fordern Sie ein Exposé für noch mehr Möglichkeiten und Infos an.*