

**Hamm:**

# *Das Fenster*

Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

3/2010



## 2 neue Pflegeeinrichtungen in Hamm



daheim+miteinander

*Gesellschaft für Pflege  
und Dienstleistungen*

### „Wir sind anders“

Unsere Häuser unterliegen den Richtlinien der vollstationären Pflege. Das bedeutet, dass unsere Bewohner den vollen Verbraucherschutz des Wohn- und Teilhabegesetzes (ehemals Heimgesetz) genießen und trotzdem wie in einer Hausgemeinschaft leben. Auf zwei Etagen pro Haus leben bei uns je 11 Bewohner in 27 m<sup>2</sup> großen Einzelzimmern, die jeweils mit eigenem Bad ausgestattet sind. Die Zimmer sind licht durchflutet und wir wünschen uns, dass jeder Bewohner sein eigenes Zimmer möbliert und sich somit sein eigenes „Zuhause“ schafft. Hierfür ist großzügig, trotz unserer Ausstattung, Raum vorhanden. Jedes Haus verfügt über ein großes Stationsbad zum Wohlfühlen und Genießen.

Die Nachmittage werden durch vielfältige Angebote, wie z.B. Singen, Spaziergänge, gemütliches Beisammensein auf der Terrasse, individuell gestaltet. Durch die Organisation eines späten Tagesdienstes ist es uns möglich auch die Abendgestaltung durch die Mitarbeiter des Tagdienstes zu gewährleisten.

Ein weiterer positiver Aspekt ist die Gemeindenähe und somit der Erhalt aller sozialen Kontakte. Der Kontakt zu alten Bekannten und Freunden reißt nicht ab. Man trifft bekannte Gesichter, da in unsere Häuser in der Regel Menschen aus der unmittelbaren Nähe einziehen. Das schon immer Vertraute Umfeld bleibt erhalten. Der Umzug in die Pflegeeinrichtung bedeutet nicht in die Abgeschiedenheit gehen sondern einen neuen Lebensabschnitt je nach eigenen Fähigkeiten selbstbestimmt und bewusst erleben.

Wenn sie mehr erfahren möchten, Einblicke vertiefen, über die Kosten unverbindlich aufgeklärt werden wollen?

Rufen Sie unseren Heimleiter  
**Herrn Conrad unter 0 23 81 / 4 98 18 84**  
an und vereinbaren einen persönlichen Termin.



daheim+miteinander GmbH · Schleppweg 59 · 59063 Hamm · info@da-mit.de · www.da-mit.de

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„König Fußball“ regiert in diesen Tagen wieder einmal die Welt. Vier Jahre nach dem Sommermärchen in Deutschland hoffen viele, viele Fans nun auf ein Wintermärchen im fernen Südafrika. Wie gut die deutsche Mannschaft abschneiden wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Zumindest der Auftakt war aber schon einmal sehr verheißungsvoll.

Wie sehr nicht nur Taktik, Talent und körperliche Fitness mittlerweile das Fußballspiel bestimmen, konnte man vor einigen Wochen sehr anschaulich in der kostenlosen Programmzeitschrift „Prisma“, einer Beilage der Tageszeitung, nachlesen. Die Entwicklung des optimalen Schuhwerks ist längst zu einer Wissenschaft für sich

geworden. Federleicht, ergonomisch perfekt, belastbar und menschliche Schwächen in der Schusstechnik ausgleichend soll der Fußballschuh der Zukunft sein! Nun ja, bunt sind sie zumindest geworden, die modernen „Treter“ – und vor allen Dingen teuer! Wer selbst Kinder oder Enkelkinder hat, die den Fußballsport betreiben, kann so manches Lied davon singen.

Bunt und farbenfroh wie unser Titelbild, das unser Fotograf Werner Boesen im Maximilianpark im Rahmen der Ruhr 2010 geschossen hat, präsentiert sich auch diesmal unsere Seniorenzeitschrift, in der wir wieder viele interessante und informative Themen aufgegriffen haben. So haben wir bereits in der vergangenen Ausgabe angekündigt, unter dem

Leitwort „Ein Fenster für das Ehrenamt“ besonders engagierte Menschen und Gruppen kurz vorzustellen. Fritz Kettermann, der seit gut acht Jahren leidenschaftlich und unermüdlich Briefmarken für Bethel sammelt, macht heute den Anfang. Über 400.000 Marken hat er so schon für den guten Zweck zusammen getragen!

Wenn auch Sie Beispiele für ein besonderes Engagement haben, dann schreiben Sie uns bitte. Als Redaktion freuen wir uns stets über Anregungen und Kritik unserer Leserinnen und Leser.

Ihnen allen wie immer viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl.

**Die Redaktion**

### Impressum:

#### Herausgeber:

Stadt Hamm, Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziale Integration

#### Redaktion:

Andreas Pieper, Altenhilfe  
Petra Rasche, Altenhilfe

#### Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, B. Deinert, U. Halbe,  
H. Kürpick, A. Isenberg-Pfützenreuter,  
U. Schwarz

**Auflage: 6.500**  
**Ausgabe 3/2010**

#### Titelbild:

Werner Boesen

#### Layout, Satz und Druck:

Vermessungs- und Katasteramt  
Achenbach Druck, Hamm

#### Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.  
N. Pake, Tel.: 02381/377722  
E-Mail: pake@hamm-magazin.de

#### Leserzuschriften, Be- oder Abbestellungen:

Altenhilfe/A. Pieper  
Sachsenweg 6  
59073 Hamm  
Tel.: 02381/17-6761

Inhalt

Seite

Es tönen die Lieder	5
Nordener Sommer ganz schick	6
Kulturbunter Markt am 17. und 18. April 2010	7
Das Gesundheitsamt informiert: Warum Senioren nicht durstig sind? Flüssigkeitszufuhr im Alter	8/9
Ein Fenster für das Ehrenamt: Briefmarken für Bethel	10
20 Jahre „Gymnastik für Senioren“ des Ortsvereins AWO - Ostwennemar	10
Wer keine Großeltern hat, verpasst eine Menge! Wer keine Enkel hat, auch!	11
Sorglos und unbeschwert mit dem Deutschen Roten Kreuz Urlaub machen	12
Das Finanzamt Hamm klärt aktuell zum Alterseinkünftegesetz auf	13
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	15
Der neue Seniorenbeirat hat sich konstituiert	16
Mitglieder des Seniorenbeirates	17
Offene Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren zur Marktzeit in Herringen	17
Reise um die Welt (-religionen)	18
Ruhr-Lippe Streifzüge 2010 Gemeinsam die schönsten Touren der Region erleben	19
Seminar Sundern-Langscheid 2010	20
10-jähriges Jubiläum des offenen Seniorenfrühstücks in Herringen	21
FERIENSPAß FÜR ÄLTERE vom 23. – 27. August	22
Informationen zur Stadtranderholung für ältere Menschen	23
www.starthilfe50.de Studenten geben Starthilfe am Computer und im Internet	24
„Atemschaukel“ Herta Müller	26
Genießen und erholen mit der Caritas	27
Schild-bürgerstreiche	29
Lippe-Aue: Die Störche sind zurück	29
Termine/Veranstaltungshinweise	ab 31

## Es tönen die Lieder

Unter dem Motto „Es tönen die Lieder“ trafen sich am 03. Mai mehr als 70 Seniorinnen und Senioren im „Haus der Begegnung“ in Bockum-Hövel zum gemeinsamen Singen von Frühlingsliedern.



Unterstützt wurden die Sängerinnen und Sänger durch den „Hobby-Chor“ unter Leitung von Renate Baran und durch die virtuose Handhabung des Akkordeons von Ingeborg Doubek. Sie alle wurden herzlich von Karin Berheide begrüßt, die sich sichtlich über die gute Resonanz des neuen Angebots im Stadtbezirk Bockum-Hövel freute.

Zunächst mussten natürlich die Stimmen ordentlich „geölt“ werden. Hierzu standen selbstverständlich Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke bereit. Damit war die Voraussetzung für einen gelungenen Nachmittag auch schon gegeben.

Zur Einstimmung konnten die Anwesenden zunächst einen kleinen Vortrag des „Hobby

Chores“ genießen, doch bereits in das Frühlingslieder-Potpouri stimmten alle sangesfreudig ein. Neben Frühlingsliedern standen an diesem Nachmittag auch Volkslieder und bekannte Schlager auf dem bunten

Programm. Spätestens bei dem beliebten Schlager „Ich träume mit offenen Augen von dir“ war die Stimmung im Saal auf dem Höhepunkt angekommen.

Aber nicht nur bei diesem Lied schwelgten viele Bockum-Höveler gedanklich in früheren Zeiten. Das Lied „Ich tanze mit dir in den Himmel hinein“ rief Erinnerungen hervor. „Damals bei Schütte unter der roten Kugel, da wurden viele Liebeslieder gespielt und wir wurden von den schönen, netten Kavalieren zum Tanz aufgefordert“, schwärmte eine Besucherin.

Viel zu schnell verging die Zeit auch an diesem Nachmittag und plötzlich waren bereits zwei Stunden ins Land gezogen. Dass die Zeit wie im Fluge verging, lag sicherlich

auch daran, dass Renate Baran schwungvoll und humorvoll durch den Nachmittag führte. Bei der guten Stimmung hatten alle viel Spaß beim gemeinsamen Singen. Selbst die Maikäfer vor der Tür haben dies mitbekommen und ein ganz mutiges und neugieriges Exemplar hat sich auf der Fensterbank einen Logenplatz ergattern können.

Wie könnte besser deutlich werden, dass sich der Frühling gerne mit Gesang und Musik begrüßen lässt. Vielleicht geht es dem Advent ja ganz ähnlich und so ist auch in diesem Jahr eine Neuauflage des „Offenen Adventssingen“ mit den Kindern der Kindertagesstätte St. Pankratius geplant.



Denn, wo gesungen wird, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen kennen keine Lieder – in diesem Sinne auf ein fröhliches Wiedersehen in gemüthlicher Runde.

Karin Berheide

## Nordener Sommer ganz schick



Über eine wieder einmal ausverkaufte Seniorenveranstaltung des "Nordener Sommers" freuten sich im April die Mitglieder der Nordener Kultur AG.

Unterwäsche aus der guten alten Zeit, die die Nordener Seniorenmodels zum größten Teil aus eigenen Beständen und Erinnerungsschätzen zusammengenommen hatten. Viel

ein elegantes Kleid aus schwarzer Moireeseide.

Zur guten Stimmung trugen auch die zur gezeigten Mode jeweils passenden musikalischen Einlagen von Helmut Cier bei, die wie die Kleidung sicherlich in so manchem Gast Erinnerungen an die gute alte Zeit wachriefen.

Den Schlusspunkt setzte letztlich ein Harlekinkostüm, das den Gästen zeigen sollte, dass Mode doch nur eine der schönsten Nebensache der Welt ist und jeder das tragen soll, was ihm gefällt, statt sich irgendeinem Modediktat zu unterwerfen.

Ein besonderer Dank gilt den Nordener Seniorinnen wie auch den beiden männlichen Nordener Models, die mit viel Charme und Witz echte Entertainer- und Modelqualitäten bewiesen und damit maßgeblich zum Gelingen des Nachmittages beigetragen haben.

Ulrike Tornscheidt



Bei Kaffee und Kuchen sorgten zu Beginn die Kinder aus der Kita St. Laurentius in der Aula des Nordener Stadtteilzentrums mit ihren Tanzeinlagen für viel Spaß und gute Unterhaltung.

Im Folgenden hieß es dann Bühne frei für die Mode von „heute und gestern“.

Dabei stieß die zunächst von Nordener Seniorinnen vorgeführte aktuelle Frühjahrs- und Sommermode des Modehauses Caldewey auf viel Interesse und fand großen Anklang.

Sichtlich viel Spaß hatten die Anwesenden bei der anschließenden sogenannten historischen Modenschau.

Vorgeführt wurde Frühlings-, Urlaubs-, Abendmode, ja sogar

Wert gelegt wurde dabei auch auf die passenden Accessoires wie Hut, Stola, Schirm, Handschuhe, Handtasche usw...

Besonderen Applaus ernteten die „Kreationen“, die sogar noch der unmittelbaren Nachkriegszeit entstammen, wie beispielsweise ein Regendress mit original „Überziehern“ oder



## Kulturbunter Markt am 17. und 18. April 2010



Es war ein elephantastisches Eröffnungswochenende der Local Hero Woche. Bei strahlendem Sonnenschein besuchten mehrere tausend Gäste den Kulturbunten Markt im Maximilianpark, wo sie ein bunter Mix aus Spezialitäten,

Wer mochte, konnte türkische, marokkanische, serbische, russische, usbekische oder philippinische Köstlichkeiten probieren. Auch nutzten viele Gäste die Möglichkeit, sich kostenlos frisieren oder gar traditionell rasieren zu lassen.



Produkten und Dienstleistungen der verschiedensten Kulturen erwartete.

Den Besucherinnen und Besuchern wurden - ähnlich wie beim NRW-Tag - viele Einblicke in die kulturelle Vielfalt unserer Stadt Hamm geboten. Vom marokkanischen Kunsthandwerk, handgefertigtem Schmuck über Holzarbeiten und Perlmutter aus Bethlehem bis zur Kalligraphie wurden auch Spezialitäten aus aller Herren Länder angeboten.



Absolutes Highlight des Marktes war das orientalische Königszelt, das die Besucherinnen und Besucher mit seiner gemütlichen Atmosphäre zum Verweilen einlud. Neben



Tee und Gebäck konnte man kostenlos eine Shisha (Wasserpfeife) ausprobieren und den Blick über das Markttreiben genießen. Umrahmt wurde der Markt von einem bunten Bühnenprogramm, das von schottischen Tänzen über Folklore der verschiedensten Nationen bis zu einer Schlangentänzerin wirklich für jeden Geschmack etwas zu bieten hatte.

In einem waren sich Gäste und Organisatoren einig: der Kulturbunte Markt war sowohl beim NRW-Tag als auch bei der Eröffnungsfeier der Local Hero Woche ein voller Erfolg und wird bestimmt nicht zum letzten Mal stattgefunden haben.

Claudia Hörnschemeyer

## Das Gesundheitsamt informiert: Warum Senioren nicht durstig sind? Flüssigkeitszufuhr im Alter

Ältere Menschen trinken oftmals zu wenig, vor allem Wasser. Wodurch verändert sich das Trinkverhalten im Alter? In einer Studie wurde diese Frage näher untersucht. Ursache sind möglicherweise alternde Sinneszellen, die das Durstgefühl regulieren. Eine bestimmte Hirnregion ist weniger aktiv als bei jüngeren Menschen. Dadurch verspüren sie keinen Durst, auch wenn der Körper dringend Wasser benötigt. Das kann im extremen Fall dazu führen, dass die Menschen zunehmend austrocknen. Viele Stoffwechselfvorgänge sind folglich gestört, verlaufen langsamer und träge.

Wie kommt es nun zum Durstgefühl? Herrscht im Körper Flüssigkeitsmangel, so nimmt die Konzentration bestimmter Salze zu und löst das Gefühl „Durst“ aus. Daraufhin trinkt der Mensch und besondere Sensoren im Mund und im Magen melden dem Gehirn, dass der Flüssigkeitsausgleich

erfolgt ist. Der Flüssigkeitsbedarf des gesunden Organismus wird hauptsächlich durch Osmorezeptoren (spezifische Strukturen an den Zellwänden, die Reize aufnehmen und Informationen an das Nervensystem weiterleiten) gesteuert, die auch das Durstgefühl beeinflussen. Bei Kindern und älteren Menschen kann dieser Regulationsmechanismus ungenügend funktionieren, so dass dann eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr notwendig ist, um eine gefährliche Austrocknung (Exsikkose) vorzubeugen.

Der Patient bemerkt den Flüssigkeitsmangel an trockenen Schleimhäuten, einer rissigen, belegten Zunge und Durstgefühl. Ein deutliches Zeichen für den Wassermangel ist die sogenannte Hautfalte. Wird z.B. auf dem Handrücken eine Hautfalte mit Daumen und Zeigefinger leicht angehoben, so sollte diese nach dem Loslassen sofort wieder verschwinden. Mit zunehmendem Alter



wird zudem der „Durstsensor“ schwächer. Das Gehirn wiederum steuert, dass das Trinkbedürfnis aufgehoben wird.

Diese Regulation funktioniert bei älteren Menschen weniger gut. Die getrunzene Flüssigkeitsmenge wird oftmals überschätzt. Die älteren Menschen trinken deutlich weniger, um das Gefühl Durst zu stillen. Geringes Durstgefühl führt zu Flüssigkeitsmangel. Eine zu geringe Trinkmenge ist der Grund, warum ältere Menschen häufig austrocknen. Gerade an heißen Sommertagen kann dies gefährlich sein und im schlimmsten Fall bis zum Tod führen.

Das wichtigste Lebensmittel ist das Wasser, das in hiesigen Breiten in Trinkwasserqualität ausreichend zur Verfügung steht. Zwei Liter sollte der Erwachsene täglich trinken, damit der Körper fit und leistungsfähig bleibt. Nicht nur die Flüssigkeitsmenge, sondern auch die Versorgung mit Mineralstoffen ist wichtig. Mineral- oder auch Heilwässer besitzen einen hohen Gehalt an Mineralstoffen. Der Bedarf an Mineralstoffen ist von den unterschiedlichen Belastungen wie auch von den Erkrankungen

**Reinigungsmittel**

**GRÄWE**

Ihr Lieferant und Partner  
für Hygiene und Sauberkeit

**Gräwe GmbH & Co KG**  
Reinigungsmittelgroßhandel  
Rudolf-Diesel-Straße 7  
58730 Fröndenberg

Telefon (0 23 73) 6 46 99  
Telefax (0 23 73) 60 08 88

**Reinigungsmittel**  
**Hygienepapiere**  
**Reinigungsgeräte**  
**Pflegemittel**  
**Desinfektionsmittel**

abhängig. Fast alle Mineral- oder auch Heilwässer sind für einen Dauerkonsum geeignet und können uneingeschränkt getrunken werden.

**Praktische Trinktipps:**

1. Morgens bereits vor dem Frühstück ein Glas Wasser trinken. Die Verdauung wird so stimuliert und der Flüssigkeitsverlust der Nacht ausgeglichen.
2. Die Trinkmenge für den Tag bereit stellen. Zusätzlich über den Tag verteilt Säfte, ggf. mit Wasser verdünnt, trinken. Wasser, Früchte- und Kräutertees und verdünnte Fruchtsäfte sind gute Durstlöcher.
3. Vor und zu den Mahlzeiten ein Glas Wasser trinken.
4. Vor dem Schlafengehen ein Glas Wasser trinken.
5. Kaffee, schwarzer Tee und Cola enthalten Coffein, das die Niere zu einer erhöhten Wasserausscheidung anregt. Deshalb immer ein Glas Wasser zusätzlich trinken.
6. Alkoholische Getränke, stark zucker- und kohlenhydrathaltige Limonaden zählen nicht; sie entziehen dem Körper Wasser.

**Trinkwasser:** Die Qualität des Trinkwassers ist gesetzlich streng geregelt. Es muss keimarm sein und darf keine gesundheitsschädlichen Erreger enthalten.

**Mineralwasser:** Natürliches Quell- oder Grundwasser mit

gelösten Salzen. Die Inhaltsstoffe müssen auf dem Etikett angegeben werden.

**Heilwässer:** Heilwasser ist das Mineralwasser einer Heilquelle; es ist kein Lebensmittel, sondern ein Arzneimittel. Voraussetzung für die Anerkennung als

Heilwasser ist der medizinische Nachweis krankheitsheilender, -lindernder oder verhütender Eigenschaften durch ein Gutachten. Heilwasser ist ein Fertigarzneimittel, das vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen wird.

Dr. Ute Stapel

**Natürlich genießen.**



**Gesund und fit in den Frühling.**

Egal, ob beim sportlichen Bahnenziehen, bei einer flotten Einheit Sologymnastik oder beim Entspannen an einer unserer Schwall- oder Nackenduschen, dem Wasserfall, oder der Massageliege - in unserer 6%igen Sole bei 32° C macht fit halten Spaß.

Außerdem erwartet Sie:

- Kneippanlage
- Strandkörbe
- Saline
- Strandbereich

Runden Sie ihren Besuch im Natur-Solebad Werne mit einem leckeren, frischen Essen im Cafe Sole - Restaurant - Bistro ab.





**Öffnungszeiten Solebad:**

Mo	14 - 21 Uhr
Di - Fr	6 - 20 Uhr
Sa, So, Feiertag	7 - 20 Uhr

**Öffnungszeiten Sauna:**

Mo (Damensauna), Di - Do	10 - 22 Uhr
Fr, Sa	10 - 24 Uhr
So, Feiertag	10 - 20 Uhr

**Natursolebad Werne GmbH**  
 Am Hagen 2 • 59368 Werne  
 Tel. 02389 / 9892-0 • [www.solebad-werne.de](http://www.solebad-werne.de)

## Ein Fenster für das Ehrenamt: Briefmarken für Bethel

In der vergangenen Ausgabe haben wir angekündigt, die vielfältigen Formen ehrenamtlichen Engagements, die es gerade auch in der Senioren- und Behindertenarbeit gibt, beispielhaft unseren Leserinnen und Lesern näherzubringen.

Heute möchten wir Ihnen zum Auftakt das besondere Engagement von Fritz Kettermann vorstellen. Seit rund acht Jahren sammelt Herr Kettermann Briefmarken für Bethel. Er schneidet Sie aus Briefumschlägen heraus, die sich in der Firma ansammeln, in der seine Frau bis Ende 2009 tätig war.

Mehrmals im Monat gibt er eine Kiste mit Briefmarken bei Ulrich Weißenberg vom Betheler Büro des Ambulant Betreuten Wohnens in Hamm ab.



Von dort werden die Briefmarken nach Bielefeld weitergeleitet, wo sie von Menschen mit Behinderungen durch Wässern abgelöst, sortiert und für Sammler weiter aufbereitet werden. Mehr als 400.000 Briefmarken hat der 75jährige inzwischen für Bethel gesammelt!

Das bedeutet, dass Fritz Kettermann in den vergangenen 8

Jahren rund 140 Briefmarken täglich für den guten Zweck gesammelt und ausgeschnitten hat!

Ein wirklich außergewöhnliches Engagement und eine enorme Leistung, der wir großen Respekt zollen!

Foto: Elbracht/RING-Magazin

## 20 Jahre „Gymnastik für Senioren“ des Ortsvereins AWO - Ostwennemar

Vor 20 Jahren hat es angefangen - mit viel Herzklopfen und etwas Bangen! Gymnastik für Senioren - was soll das sein? Da fiel einem nicht sofort das Passende ein. Mit 10 Aktiven ging es los, für mich die Frage: wie schaffe ich das bloß? Doch die Teilnehmer waren so aktiv, dass bald schon alles bestens lief. Kursus für Kursus wurden es mehr - und das freute mich sehr! Alle machen sehr gut mit, es macht Spaß und wir halten uns fit. So manche Freundschaft hat sich gefunden - man trifft sich auch außerhalb der Gymnastikstunden. Gemeinsam feiern wir auch zu verschiedenen



Anlässen, und können so für ein paar Stunden den Alltag vergessen. Ein herzliches Danke an alle - wir machen weiter in jedem Falle!

Treffpunkt: Dienstag, 13.30 - 14.30 Uhr Sportzentrum Birkenfeld - Ostwennemar

Hilde Querbach

## Wer keine Großeltern hat, verpasst eine Menge! Wer keine Enkel hat, auch!



Das „Hamms Mehrgenerationenhaus“ bietet Menschen verschiedener Altersgruppen Raum, sich ungezwungen zu begegnen und von den Kompetenzen anderer zu profitieren. Im Mehrgenerationenhaus kann sich jeder ehrenamtlich engagieren und seine Fähigkeiten einbringen.

Ehrenamtliche Mitarbeiter kennen oft die Bedürfnisse der Menschen vor Ort und wissen diese in die Arbeit des Mehrgenerationenhauses einzubeziehen.

Eines der größten Projekte des Hamms ist die Vermittlung von Leihomas und Leihopas. Ziel ist es, Wunschgroßeltern zu vermitteln, die Kindern in liebevoller Weise ein wenig von ihrer Zeit schenken, sie wertschätzen und ihnen vertrauen, also eine Nachbildung von Familienstrukturen.

Mütter und Väter sollen auf diesem Weg entlastet werden und es findet eine liebevolle Begleitung auf dem spannenden Weg zum Erwachsenwerden statt.

So können Leihomas/opas mit den Kindern spielen, basteln, spazieren gehen, Bücher lesen oder Geschichten erzählen und vieles mehr.

Wir haben eine Leihoma gefragt, was ihre Motivation war, sich hierfür einzusetzen. Das Berufsleben ist abgeschlossen, der Partner verstorben und das



eigene Leben durch den Weggang der Kinder reduziert. Der Umgang mit Kindern bringt Fröhlichkeit und Lachen ins eigene Leben. Der eigene Horizont wird durch die kindliche Sichtweise bereichert, der Kontakt zur Jugend realistischer und zeitliche Ressourcen sinnvoll eingesetzt.

Leihomas/Leihopas haben eine Aufgabe, man wird gebraucht, angenommen und gemocht. Auch das Vertrauen der Eltern der Kinder ist eine schöne Erfahrung, denn man wird anerkannt und es macht stark, eine wichtige Bezugsperson für die Kinder und die Familie zu sein.

Das Mehrgenerationenhaus vermittelt an interessierte Mütter und Väter, die generationsübergreifenden Kontakt suchen.

Eltern wünschen sich einen Kontakt der Kinder zu der älteren Generation, weil der Umgang mit älteren Menschen

andere Erfahrungen beinhaltet. Manche Kinder wünschen sich auch eine Oma oder einen Opa zu haben wie andere Kinder in ihrem Umfeld.

Das Mehrgenerationenhaus hilft beim Zusammenfinden beider Seiten, ist aber kein Vertragspartner. Die eigentlichen Beziehungen müssen sich eigenverantwortlich zwischen Leihoma/Leihopa und der Familie entwickeln.

Vieles hört sich erst einmal sehr theoretisch an, aber die gemeinsame Zeitgestaltung fordert Vertrauen im gegenseitigen Umgang.

Informationen zu diesem Projekt erhalten Sie im Hamms Mehrgenerationenhaus unter der Rufnummer

☎ (0 23 81) 49 58 47  
bei Heike Breitling.

Angelika Pikosz/  
Heike Breitling

## Sorglos und unbeschwert mit dem Deutschen Roten Kreuz Urlaub machen



Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Hamm e.V.

Weihnachten und zum Jahreswechsel nicht alleine sein, sondern unbeschwert mit dem Deutschen Roten Kreuz verreisen und das Jahr ausklingen lassen.

Das Deutsche Rote Kreuz Kreisverband Hamm e.V. bietet Reisen für alle, die Weihnachten nicht einsam und allein sein wollen, sondern die Festtage in geselliger Runde mit Gleichgesinnten erleben möchten, „Begleitete Reisen“ für Senioren und Gäste mit leichtem Handicap an. Vom 14. Dezember bis zum 28. Dezember geht es in das 4 Sterne Superior Erlebnishotel Frankenland in Bad Kissingen.

Das Bayerische Staatsbad in der Rhön ist eines der schönsten Heilbäder Deutschlands. Vor Weihnachten über den Weihnachtsmarkt in der mittelalter-

lichen Altstadt zu bummeln, in der Wandelhalle den Konzerten zu lauschen, durch die Brunnenhalle zu promenieren: das alles gehört in Kissingen zum Tagesablauf. Das First Class-Hotel Frankenland bietet Wohlbefinden pur. Die großen komfortablen Zimmer, die Eleganz der Aufenthaltsräume und natürlich der Aqua-Wellnessbereich lassen keine Wünsche offen.

Aber auch die Reise nach Bad Bertrich vom 23. Dezember bis zum 02. Januar, also über Weihnachten und Sylvester, könnte für viele Gäste die optimale Reise sein.

Das Kurhotel Quellenhof liegt neben dem Thermalbad mit der einzigen Glaubersalzquelle Deutschlands und gegenüber dem Kurgarten, in dem der größte und älteste lebende Weihnachtsbaum der Welt steht, 35 m hoch, 400



Jahre alt und mit 15.000 Lichtern geschmückt.

Von den Zimmern zur Fußgängerzone und vom Wintergarten aus genießt man diesen tollen Blick auf den Baum. Die Gästezimmer sind komfortabel eingerichtet. Heiligabend erleben die Gäste gemeinsam bei einer stimmungsvollen Weihnachtsfeier im stilvollen Restaurant und zum Jahreswechsel verwöhnt die Küche alle Gäste mit einem großem Sylvesterbuffet, dem sich ein Tanzabend anschließt.

**Für alle angebotenen Reisen gilt:**

Gute Beratung zur einzelnen Reise, Informationsveranstaltung zum Kennenlernen und nach der Reise ein Nachtreffen. Abholung von zu Hause und auf der Rückreise wieder nach Hause, Begleitung durch DRK-Personal während der gesamten Reise, Versicherungen.

**Möchten Sie mehr wissen?**

Information und Anmeldung unter der Telefon-Nr.:  
(0 23 81) 9 73 70 29  
Frau Matzka.



## Das Finanzamt Hamm klärt aktuell zum Alterseinkünftegesetz auf

Rentnerinnen und Rentner unterliegen nicht erst seit 2005 grundsätzlich erst einmal der Steuerpflicht auf ihre Alters-einkünfte. Allerdings brauchen „Normalrentner“, welche über keine weiteren Einkünfte verfü- gen, wie z. B. Mieten oder Zin- sen, nicht damit zu rechnen, tat- sächlich Steuern auf die Rente bezahlen zu müssen. Es gelten entsprechende Freigrenzen.

Um allgemeinverständlich über das Alterseinkünftegesetz zu informieren, waren Frau Karin Schiffer Herr Sören Witwer beim offenen Seniorenfrühstück Anfang März im Gemeindeganzentrum der kath. Liebfrauen- gemeinde. Mitarbeiter des Finanzamtes sind in diesem Jahr auch bei anderen Seniorenfrühstücken und anderswo im Einsatz, um die Ungewiss- heit zur Rentenbesteuerung zu nehmen.

Sie gingen Anfang März zu- nächst auf die Entwicklung ein. Das Bundesverfassungsgericht hat der Politik die Gleichbe- handlung von Pensionen und Renten vorgegeben. So wurde nach den Vorgaben des hohen Gerichts 2005 das Altersein- künftegesetz auf den Weg ge- bracht. Es legt die Steuerpflicht für alle Alterseinkünfte fest. Ganz wichtig ist eine langfri- stige Stufenanpassung für die Feststellung von Steuerpflicht bzw. Steuerfreiheit. Bis zum Jahre 2005 lag der Besteue- rungsanteil bei 50%. Ab 2006 steigt sich dieser Anteil jähr- lich um 2%. Im Jahr 2040 ist

dann eine Steuerpflicht von 100% erreicht. Schwerpunkt dieser Regelung ist also der Übergang zur nachgelagerten Besteuerung von Altersbezü- gen mit einer weit reichenden Übergangsregelung für bishe- rige Rentner sowie der renten- nahen Jahrgänge. Es werden die Bezüge erst nach und nach steuerpflichtig.



Im Gegenzug werden die während der Zeit des beruf- lichen Erwerbs in die Altersvor- sorge fließenden Beiträge über die Jahre allmählich von der Einkommenssteuer freigestellt, um spätere Doppelbesteue- rungen zu vermeiden.

Was bedeutet das nun für un- ser Verhalten als Rentnerinnen bzw. Rentner gegenüber der Finanzbehörde? Gut beraten ist, wer nicht abwartet, bis vielleicht von Amts wegen fest- gestellt wird, dass persönlich doch Steuerpflicht besteht, weil evtl. neben der Rente noch an- deres Geld ins Haus kommt – wie vielleicht Kapitaleinkünfte, Mieteinnahmen oder was auch immer. Wird diese Zahlungs-

pflicht durch das Finanzamt erst im Nachhinein festgestellt, fallen bei Nachzahlungen 6% Zinsen an. Da ist es besser, von allein alljährlich eine ent- sprechende Steuererklärung mit den in Frage kommenden Anlagen auszufüllen und dem Finanzamt fristgerecht einzu- reichen. Gerade für die aktu- ell ausstehende Erklärung für 2009 wurde auf Änderungen in Formularen hingewiesen.

Kommt dann der Steuerbe- scheid mit dem Inhalt, dass dem Antrag keine Steuerzahlung folgt, ja vielleicht sogar eine Rückerstattung geleistet wird – diese setzt eine vorherige Steu- erzahlung voraus, häufig Ka- pitalertragssteuer – haben Sie schwarz auf weiß, dass Sie nichts zahlen brauchen. Wer- den doch Steuern fällig, dann ist die Einnahmesituation auch entsprechend nach dem Steu- errecht. Wo völlig klar ist, dass keine Steuerveranlagung erfol- gen wird, kann auch eine drei Jahre geltende „Nichtveranla- gungs-Erklärung“ dem Finanz- amt abgegeben werden.

Soweit meine Ausführungen für die Leser des „Fensters“. Persönliche Auskünfte sind wie immer bei einer solchen Infor- mationsrunde natürlich nicht möglich. Da hilft nur die Nach- frage beim Finanzamt, ggf. Steuerberater oder einem Lohn- steuerhilfeverein. Frau Schiffer hat die Vorschriften des Lohn- steuerberatungsgesetzes deut- lich angesprochen.

Udo Schwarz

Sparkassen-Finanzgruppe



Harmonie ist auch, wenn der Einsatz für Kunst und Kultur stimmt.

 Sparkasse  
Hamm

Kulturelle Vielfalt macht das Leben noch lebenswerter. Wir engagieren uns dafür, geben Denkanstöße, fördern talentierten Nachwuchs und interessante Projekte, wie auch Initiativen für den Sport, für Bildung und Umwelt. Darin sehen wir eine Verpflichtung, die über unsere Aufgaben als großes, bürgernahes Geldinstitut hinausgehen, aber für die Entwicklung unserer Region ebenso wichtig sind. Zum Nutzen aller.  
**Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

## Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

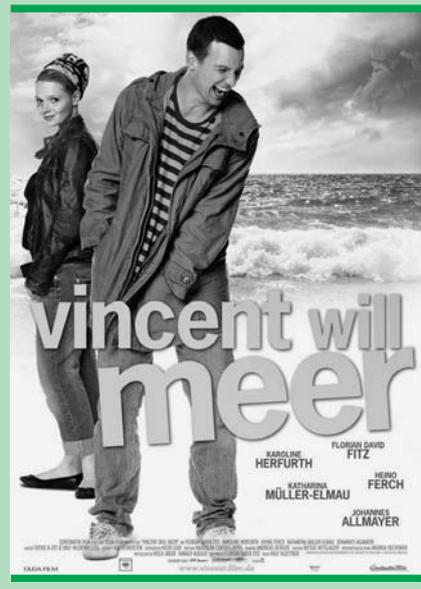


### Sonntag, 11. Juli: Ein russischer Sommer

Der von seinen Anhängern wie ein Held verehrte Leo Tolstoi und seine Frau Sofia sind seit 48 Jahren verheiratet, als er überstürzt von ihrem Landgut in den Süden Russlands fliehen muss. Tolstois Ende ist nahe und Sofia beobachtet mit Skepsis, wie dessen engster Vertrauter Chertkov ihren Mann dazu überreden will, sein Werk dem russischen Volk zu vermachen. Sie versucht, Tolstois jungen, naiven Sekretär Valentin auf ihre Seite zu ziehen, damit sie die Rechte bekommt.

### Sonntag, 08. August: Vincent will Meer

Vincent leidet am Tourette-Syndrom. Als seine Mutter stirbt, will er ihr ihren letzten Wunsch, einmal noch das Meer zu sehen, erfüllen. Mit ihrer Asche in einer Bonbondose flieht er aus seinem Pflegeheim und macht sich im von der Heimleiterin geklauten Auto auf den Weg nach Italien. Begleitet wird er von einer magersüchtigen jungen Frau und einem Zwangsneurotiker. Verfolger lassen nicht lange auf sich warten: Die Heimleiterin und Vincents Vater setzen alles daran, den Ausreißer zu stellen. Beginn eines turbulenten Abenteuers.



Sparkasse. Gut für Hamm.



### Sonntag, 12. September: Giulias Verschwinden

Eigentlich soll Giulia mit ihren Freunden in einem Restaurant ihren 50. Geburtstag feiern. Doch während die wartenden Gäste über Allergien, Übergewicht und Wadenkrämpfe philosophieren, streift sie durch die Straßen und kommt zu dem Entschluss, dass ihr an diesem „Freudentag“ nicht zum Feiern zu Mute ist. Nur zu gerne lässt Giulia sich von einem älteren Herrn auf ein Glas Wein einladen. Im Restaurant sind derweil hitzige Diskussionen über Fragen des Daseins im Gange, als plötzlich die Tür aufgeht und der Ehrengast doch noch erscheint.

 Sparkasse  
Hamm

## Der neue Seniorenbeirat hat sich konstituiert

Am 26.05.2010 versammelten sich die Mitglieder des Seniorenbeirates zu ihrer konstituierenden Sitzung. In dieser ersten Sitzung der neuen Legislaturperiode unter Leitung des Oberbürgermeisters Thomas Hunsteger-Petermann standen zunächst einmal die Wahlen zum Vorsitzenden des Seniorenbeirates und zu den verschiedenen Ausschüssen und Beiräten im Vordergrund.

Der alte Vorsitzende ist auch der neue Vorsitzende: Karl-Ernst Weiland wurde einstimmig im Amt bestätigt. Zur stellvertretenden Vorsitzenden wurde einstimmig Rosemarie Marx gewählt, die damit die Nachfolge von Hans Heinlein antritt, der nicht mehr für den Seniorenbeirat kandidierte.

Der Seniorenbeirat will zu-



künftig insbesondere die Öffentlichkeitsarbeit intensivieren, um noch wirksamer seniorenrelevante Themen in das öffentliche Bewusstsein zu transportieren. Im Dialog mit den Senioren sollen Wünsche und Bedürfnisse ermittelt und Anregungen dazu aufgenommen werden.

Der Seniorenbeirat entsendet: für die Kommunale Gesundheitskonferenz Marie-Luise Streit, als Vertreterin Elfriede Küpper; für die Kommunale Pflegekonferenz Rosemarie Marx, als Stellvertreterin Magdalena Schulze; für den Behindertenbeirat Hermann Bastert, als Stellvertreterin Franzis Schwarz; für den Ausschuss für Soziales, Gesundheit und Integration Karl-Ernst Weiland, als Stellvertreter Hans-Ulrich Schwanitz.

Die neuen Sprechzeiten des Seniorenbeirates im Seniorenbüro werden in der nächsten Sitzung festgelegt. Wir werden sie dann in der kommenden Ausgabe unserer Zeitschrift veröffentlichen.

Das Büro des Seniorenbeirates ist unter der Telefonnummer 87 600 48 zu erreichen.

Beate Prause-Dombrowski

## Angst vorm Renovieren?!

Sauber und akkurat verschönern wir Ihr Zuhause und leisten viel mehr als Sie von einem Maler erwarten. Auf Wunsch

- räumen wir Ihre Möbel um
- putzen wir Ihre renovierten Räume blitzblank
- waschen wir Ihre Gardinen und hängen sie auf

Unsere fachkundige Beratung erfolgt in Ihren Räumen. Tapeten, Teppichböden und Farben suchen Sie bequem vor Ort aus. Unser konkretes Angebot bietet Ihnen Sicherheit. Wir halten Termine ein, haben kompetente Mitarbeiter und strengen uns jeden Tag erneut an, unsere Kunden zufrieden zu stellen - versprochen! Können wir etwas für Sie tun?



Telefon 0 23 81 - 46 25 18

## Mitglieder des Seniorenbeirates

Stadtbezirk	Name	Telefon
Hamm-Mitte	Marie Luise Streit	02381/23373
	Karl Ernst Weiland	02381/50531
Rhynern	Lydia Grote	02385/5218
	Hans-Ulrich Schwanitz	02381/53695
	Elfriede Küpper	02385/8462
Uentrop	Frank Mattern	02381/50291
	Franzis Schwarz	02385/2380
Heessen	Karl Bielemeier	02381/38358
Bockum-Hövel	Hermann Marks	02381/74998
	Eckerhart Teßmer	02381/64839
Herringen	Heide Klaus	0175/3436138
	Paul Bönig	02381/464394
Pelkum	Magdalene Schulze	02381/401721
	Rosemarie Marx	02381/401355
	Hermann Bastert	02381/3049349
Kath. Kirchengemeinde	wird noch bekannt gegeben	
Ev. Kirchengemeinde	Pfarrerin Ulrike Kreuz	
AG Wohlfahrtsverbände	Bernward Kesting	02381/44903
	Kurt Sperling	02381/920500
Integrationsrat	Dogan Ünal	02381/466330
Behindertenbeirat	Udo Schwarz	02381/442805

## Offene Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren zur Marktzeit in Herringen

Seit Mittwoch, dem 9. Juni 2010, wird regelmäßig mittwochs während der allgemeinen Öffnungszeiten der Bezirksbücherei Herringen von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr eine offene Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren vom Amt für Soziale Integration/Altenhilfe angeboten.

Als Ansprechpartnerin für Fragen um die Seniorenbelange im Stadtbezirk Herringen



steht Ihnen Frau Anna-Maria Himmeröder zur Verfügung.

Ebenfalls stehen nach Absprache von Frau Heide Klaus

und Herr Paul Bönig, Mitglieder des Seniorenbeirates, für Fragen und Anregungen der Seniorinnen und Senioren zur Verfügung.

## Reise um die Welt (-religionen)

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen...

Ja und eine Reise, das haben die Seniorinnen und Senioren aus Pelkum und Herringen wahrlich gemacht, nicht um die Welt, aber durch ein paar Weltreligionen. Und dafür musste der Bus die Grenzen der Stadt Hamm nicht einmal überqueren.

Wer hätte vorher gedacht, dass die Reisegruppe an einem Nachmittag gleich in mehrere Kulturkreise eintauchen würde? Zunächst fanden sich die Besucher im bunten Indien wieder, nachdem sie die Tore des Sri Sithivinayagar Tempel in der Ferdinand Poggelstraße durchschritten. Dabei hieß es zum ersten Mal an diesem Nachmittag „Schuhe ausziehen!“. Auf Socken näherte sich die Gruppe einer unbekannten Welt, als sie den Erklärungen zu Religion und den verschiedenen Bereichen innerhalb des Tempels aufmerksam lauschten.



Von dort aus sollte es weiter gehen in die Pauluskirche, bekanntes Terrain für die christlichen, unbekanntes für die muslimischen Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Doch wie bei einer richtigen Abenteuerreise um die Welt, bei der irgendwann das Material müde wird und es zwangsläufig zu technischen Schwierigkeiten kommt, sprang der Bus nicht mehr an. Doch da ist man gut beraten, wenn man mit einem technisch versierten Busfahrer reist. Ihm ist es also geschuldet,

dass die Reisegruppe zwar mit Verspätung, aber sicher die Pauluskirche erreichte.

Die Pauluskirche als älteste Stadtkirche Hamms beeindruckte die Besucherinnen und Besucher nicht nur durch ihre Größe und Geschichte, sondern auch mit den kleinen Dingen. So hat der Taufstein sicherlich einen großen Eindruck hinterlassen.

Weiter zur Pause in den Alevitischen Kulturverein an der Münsterstraße. Hier wartete bereits ein köstliches deutsch-türkisches Buffet auf die Reisegruppe. Wer Lust hatte, konnte hier die jeweiligen Spezialitäten des anderen Kulturkreises probieren.

Frisch gestärkt ging es anschließend weiter zur Yunus Embre Moschee in Heessen, wo die Reisegruppe pünktlich zum Abendgebet ankam. Diese Gelegenheit wurde von den muslimischen Teilnehmern gerne genutzt, während die ande-



ren vom Balkon aus das Gebet verfolgen konnten. Für viele der christlichen Besucher sicherlich eine einmalige Erfahrung.

Gut gelaunt und voller neuer Eindrücke trat die Reisegruppe anschließend den Rückweg nach Herringen und Pelkum

an. Man war sich einig, dass dieser gemeinsame Ausflug ein voller Erfolg war und weitere gemeinsame Aktionen folgen sollen. Der nächste Termin steht bereits. Zum Diavortrag über die Fahrt trifft sich die Gruppe am 04. November 2010. Wer

Interesse hat, zu der Gruppe dazu zu kommen, melde sich bitte bei Remziye Arslan, Tel. (17 67 77) oder Simone Laqua, Tel. (17 67 36).

Simone Laqua

## Ruhr-Lippe Streifzüge 2010 Gemeinsam die schönsten Touren der Region erleben

Für die Ruhr-Lippe Streifzüge haben die Verkehrsunternehmen der Region in Zusammenarbeit mit dem Sauerländischen Gebirgsverein und dem ZRL (Zweckverband SPNV Ruhr Lippe) die neun schönsten Wanderstrecken in unserer Heimatregion ausgewählt. Die Auswahl umfasst ein breites Spektrum an reizvollen Routen, so dass mit Sicherheit für jeden, ob Jung oder Alt, etwas dabei ist.

Zu allen Touren können die Wanderfreudigen kostengünstig, bequem und stressfrei mit Bus und Bahn anreisen und sich von den Vorteilen des ÖPNV überzeugen: man tut Gutes für Umwelt und Klima, schont seinen Geldbeutel und kommt entspannt an den Treffpunkten der Touren an.

Für das leibliche Wohl unterwegs sorgen Verpflegungsrucksäcke, die am Start jeder Tour ausgegeben werden.

Die Teilnahme ist überwiegend kostenlos. So auch bei der für die Hammer Region ausgearbeiteten Route für Aktive ab 55plus. Die Stadtwerke

Hamm stellen hierfür die erforderlichen Bustickets kostenfrei zur Verfügung.

Auf der Rundwanderung durch die bäuerlichen Ortslagen am Stadtrand von Hamm Bockum-Hövel erwarten die Wanderer im Oktober sehenswerte Natur- und Baudenkmäler. Das alte Rittergut Haus Ermelinghof zählt ebenso dazu wie der Kurrickerberg und die Geinegge.

Gleich zum Start der Ruhr-Lippe Streifzüge am 16. Juni erwartete die Teilnehmer ein besonderes Highlight. Auf der ebenfalls für die Generation 55plus ausgelegten Route begleitete Manuel Andrack, der bekannte Wanderexperte und frühere Stichwortgeber von Showmaster Harald Schmidt, die Wanderfreudigen auf dem Jakobsweg ab Werne nach Schloss Cappenberg.

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahlen ist für alle Veranstaltungen eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Flyer mit näheren Informa-



tionen zu allen angebotenen Routen samt Anmeldeformularen liegen unter anderem bei allen Bürgerämtern und beim Verkehrsverein in der „Insel“ (Willy-Brandt-Platz) aus.

Auch im Internet unter [www.zrl.de](http://www.zrl.de) oder Tel.: 02 21/ 40 63 08 55 können Informationen zu den Veranstaltungen und zur Anmeldung eingeholt werden.

Für Infos und Anmeldung für die Hammer Route steht auch Frau Tornscheidt vom Amt für Soziale Integration unter Tel.: 17 67- 33 zur Verfügung.

Ulrike Tornscheidt

## Seminar Sundern-Langscheid 2010

Jeder Tag ein neuer Höhepunkt in der Fortbildung für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Seniorenarbeit

24 Damen und ein Herr fanden sich ein zur Fortbildung für ehrenamtliche Aktive der Seniorenarbeit in Sundern-Langscheid. Freundliche Mitarbeiterinnen empfingen uns im Bildungszentrum Sorpesee und ließen schnell das Gefühl von Vertrautheit aufkommen. Nach der Einführung in das Seminar durch Franzis Schwarz sowie die Regelung organisatorischer Angelegenheiten fand für die neuen Teilnehmerinnen eine Kennenlernrunde statt. Hierbei zeigte sich, dass die „alten Hasen“ es den „Neuen“ möglichst leicht machen würden, sich in der Gruppe einzufinden und wohlfühlen.

Am Nachmittag führte Katja Anne Dittmar uns in die Thematik „Nicht auf den Mund gefallen – Schlagfertigkeitstraining“ ein. Mit viel Humor motivierte sie die Anwesenden, ihre eigene Schlagfertigkeit zu überprüfen und sich auf neue Formen einzulassen. Der nächste Tag brachte einen umfangreichen Einblick in das Netzwerk „Integration von Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund“. Remziye Arslan und Günter Schwibbe lösten mit ihrem Vortrag eine lebhaft Diskussion aus.

„Sport und Bewegung im Alter“ war das Thema des Re-



ferenten Edwing Lopez. Zum wiederholten Mal lockerte er die Runde durch aktive Bewegungen und theoretische Erläuterungen zum Bewegungs-Apparat (auch im Alter) auf. Eine „Digitale Reise durch Nordrhein-Westfalen als unentdecktes Reiseland“ begeisterte die Gruppe. Dr. Stefan Roggenbuck machte seinen Vortrag in Wort und Bild zu einem Erlebnis, das vor allem die Gruppenleiter animierte, auch künftig mit den Senioren der Stadt die Highlights in NRW zu besuchen.

Nicht fehlen durften in diesem Seminar wieder die „Neuen Gehirnjogginaufgaben und Übungen zur Bewegung“ mit Ernst-Rudolf Bins. In bekannter unterhaltsamer Art gelang es dem Referenten, das Gehirn zu Höchstleistungen in kürzester Zeit zu bewegen. Immer wieder neue Dinge und Möglichkeiten zur Konzentration ließen die Gruppe staunen.

Am Abend verwandelte sich der Trainer in einen höchst interessanten Zauberer, der die einzelnen Anwesenden fast in Verzückung geraten ließ.

Am folgenden Morgen konnten sich dann zeigen, was die Einzelnen noch vom Gehirnjogging des Vortages behalten hatten und natürlich wurden die Fähigkeiten noch ausgebaut und verfeinert. Erstaunliche Ergebnisse zeigten, dass auch der ältere Mensch noch zu gedanklicher Akrobatik fähig ist. Wie alljährlich brachte am Nachmittag Claudia Wiesner der Gruppe im kreativen Bereich interessante Neuheiten bei, die alle gerne auch für die künftige Gruppenarbeit aufgriffen.

Der letzte Tag des Seminars war der Rückblende mit dem stellvertretenden Direktor der VHS, Bernd Lammers, gewidmet. Eine intensive Auswertung des gebotenen Programms zeigte, dass alle TeilnehmerInnen aus

diesem Seminar Anregungen mitnahmen und auch zu verstärkter Motivation in der Seniorenarbeit beigetragen haben. Es wurde deutlich, dass auch künftig solche Seminare als Verstärker der zu leistenden Arbeit

vor Ort gewünscht werden.

Zum mittlerweile 5. Mal begleitete ich das traditionelle Seminar in Langscheid und wie immer hat es auch mir sehr viel Spaß und eine ganze Menge

an positiven Eindrücken gebracht. Das macht schon heute Lust auf das Seminar im kommenden Jahr.

Franzis Schwarz

## 10-jähriges Jubiläum des offenen Seniorenfrühstücks in Herringen

Im Jahr 2000 fand das 1. Seniorenfrühstück im Stadtbezirk Herringen statt. Träger dieses Frühstückes sind der Sozialverband OV Herringen, AWO-OV Herringen und das Amt für Soziale Integration/Altenhilfe. Die geeigneten Räumlichkeiten wurden in der AWO-Tagesstätte Herringen gefunden. Das Frühstück wurde schnell, auch Dank seiner vielen fleißigen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die auch heute noch aktiv mitarbeiten, zum festen Bestandteil der Seniorenangebote im Stadtbezirk Herringen.

Am 20.05.2010 war es nun soweit: das offene Seniorenfrühstück feierte sein 10-jähriges Bestehen! Gefeierte wurde natürlich in der AWO-Altentagesstätte in Herringen. Eröffnet wurde die Feier, an der auch zahlreiche Ehrengäste aus Verwaltung, Politik und Verbandsarbeit teilnahmen, von den Vorsitzenden Wilfried Baucks (Sozialverband) und Dieter Kaup (AWO). Neben den Grußworten gab es auch die Ehrung der 14 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Diese erhielten als Danke-



schön Blumen und Bücher. Anschließend wurden in gemütlicher Runde Geburtstagstorten verspeist. Die Krönung des Festes war der Auftritt einer Kindertanzgruppe des AWO-

Kindergartens Seilfahrt aus Herringen. Mit Musik und Bewegung und lachenden Herzen erfreuten sie das Publikum.

Anna-Maria Himmeröder

**BILDUNGS-AKADEMIE FÜR ALTENPFLEGE  
UND KRANKENPFLEGE**

Fort- und Weiterbildung im Sozialwesen

### Fort- und Weiterbildungen

Auszug aus unserem Bildungsprogramm:

- Pflegemanagement/Pflege-  
dienstleitung in der Altenhilfe
- Management sozialer Einrich-  
tungen/Heimleitung
- Wohnbereichsleitung eines  
Alten- u. Altenpflegeheimes
- Gerontopsychiatrische Fach-  
kraft in der Altenhilfe
- Qualitätsbeauftragte/r im  
Sozialwesen
- weitere Weiterbildungen auf  
Anfrage oder im Internet

**Studienorte deutschlandweit!**

Infoline: 01801-225463 BAKINFO zum Ortstarif (Mobilfunk abweichend)  
www.b-akademie.de ▪ post@b-akademie.de

## FERIENSPAß FÜR ÄLTERE vom 23. – 27. August

Dieser Spaß hat Tradition und in gut einem Jahrzehnt seine Attraktivität stetig gesteigert. Der Ferienspaß für Ältere erlebt vom 23. bis zum 27. August bereits seine 12. Auflage. In diesem Sommer wird die beliebte und bewährte Veranstaltungsreihe des Stadt-sportbundes Hamm - in Zusammenarbeit mit dem nordrhein-westfälischen Innenministerium und dem Landesportbund - um den Programmpunkt „Bewegtes Gedächtnistraining“ bereichert. Damit auch Berufstätige Gelegenheit haben, sich



an den vielfältigen Aktionen zu beteiligen, beginnen die beschwingten Stunden jeweils um 17 Uhr. Und mittendrin, am Mittwoch, gibt es das Vergnügen gleich im Doppelpack: zwei hilf- und lehrreiche Anleitungen zur besseren praktischen Bewältigung des Alltags hintereinander.

Das Angebot richtet sich an Personen ab 50 Jahren, die Lust haben, kostenlos und in Gemeinschaft Gleichgesinnter etwas für ihre körperliche und geistige Fitness zu tun. Unter der fachkundigen Anleitung

von Hannelore Vanscheidt wird nicht nur fröhlich Sport getrieben. Auch die Grauen Zellen werden auf unterhaltsame Art auf Trab gebracht. Außerdem wird vorbeugend praktische Hilfestellung geboten: Ziel ist die Vermeidung von Stürzen, die bei älteren Menschen schwerwiegende Folgen haben können.

Los gehts am Montag, 23. August um 17 Uhr mit einem Aerobic-Schnupperkurs in der Sporthalle der Lindenschule, Feidikstraße 27.

Wasserfreunde kommen am Dienstag und Donnerstag im Freibad Berge auf ihre Kosten. Am 24. August um 17 Uhr lernen die Teilnehmer die außergewöhnlichen Möglichkeiten der Bewegung im nassen Element kennen. Wassergymnastik mit Musik steht dann auf der Tagesordnung und die gute Laune wird durch den Einsatz nützlicher Sportgeräte gesteigert. Wer es etwas anders mag, ist zwei Tage später zur gleichen Stunde herzlich zum Aquajogging eingeladen. Ohne Bodenkontakt - anstrengend, aber gelenkschonend - werden zugleich Ausdauer und Wohlbefinden gesteigert.

Beim Thema Sturzprophylaxe geht es um Übungen, die dem gefürchteten Oberschenkelhalsbruch entgegenwirken: die Muskeln werden gezielt gekräftigt und der Gleichgewichtssinn geschult. Treffpunkt ist am Mittwoch, 25. August, um 17 Uhr

wieder die Sporthalle der Lindenschule, Feidikstraße 27.

An diesem Ort joggt anschließend das Gehirn. Ab 18 Uhr steht ein ganzheitliches Gedächtnistraining bei Bewegung auf dem Terminkalender. Dabei sind Konzentration und Kreativität gefragt. Die Verbindung von gleichzeitiger körperlicher und geistiger Aktivität hilft dem Erinnerungsvermögen auf die Sprünge und fördert Kombinations- und Kommunikationsfähigkeit. Wer seinen Geist fantasievoll in Schwung hält, verbessert seine Lebensqualität ganz erheblich.

Finale ist der Sportplatz des TV Westfalia Hamm an der Grünstraße: am Freitag wird gewalkt. Das zügige Gehen stärkt Muskeln, Waden und Sprunggelenke. Wer sich für Bewegung an frischer Luft begeistert, möge sich um 17 Uhr dort einfinden.

Selbstverständlich kann sich jeder Interessent aus den Programmpunkten wählen, was er mag. Es besteht aber auch die Möglichkeit, das gesamte Angebot zu nutzen.

**Anmeldungen bitte schriftlich bis zum 15. August an:**

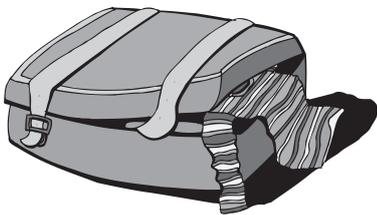
Hannelore Vanscheidt  
Lindenfelder Weg 36  
59063 Hamm

Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung.

Stadt-sportbund  
Hannelore Vanscheidt

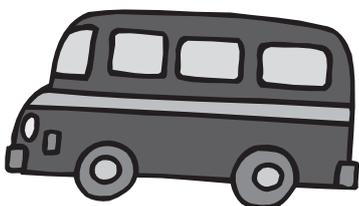
## Informationen zur Stadtranderholung für ältere Menschen

Die Stadtranderholung für ältere Menschen steht seit über 35 Jahren unter dem Motto „Urlaub ohne Koffer“, da das lästige Kofferpacken entfällt. Die Freizeitstätte Caldenhof mit dem parkähnlichen Gelände ist der ideale Ort, um entspannte und fröhliche Tage zu verbringen.



Von Montag bis Freitag, über fünf, aber auch zehn Tage, finden diese Seniorenfreizeiten jeweils vor und nach den Sommerferien statt. Um den Teilnehmern extra lange Busfahrten zu ersparen, wird ein besonderer Busfahrplan für den Großraum Hamm erstellt.

Jeden Morgen werden die Senioren mit einem bequemen Niederflerbus an den vereinbarten Haltestellen abgeholt und am Spätnachmittag dorthin wieder zurückgebracht. Durch das tägliche Programm führt eine erfahrene und fürsorgliche Leitung. Auch die persönliche Ansprache, die Beratung und der seelsorgerische Dienst gehören zu den Angeboten dieser Freizeiten.



Im Preis von 135,00 € für die 5-tägigen Freizeiten und im Preis von 228,00 € für die 10-tägige Freizeit sind die täglichen Busfahrten sowie die Mahlzeiten, wie Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, enthalten. Zum Programm einer jeden Freizeit gehört auch ein Ausflug. Zusätzliche Informationen über Zuschussmöglichkeiten bekommen Sie unter der Tel.-Nr. 0 23 81/5 44 00 40 (Frau Ernst).

### Termine der Stadtranderholung 2010

Mo. 05.07. bis  
Fr. 09.07.2010  
Leitung: Frau Wieting

Herringen/Hamm-Westen/  
Heessen/Hamm-Norden/  
Hamm-Mitte/Hamm-Süden/  
Berge/Bockum-Hövel

Mo. 12.07.  
bis Fr. 16.07.2010  
Leitung: Frau Kupke  
Pelkum/Wiescherhöfen/  
Rhynern/Mark/Westtünen/  
Ostwennemar/Werries/  
Hamm-Osten/Uentrop

Mo. 30.08.  
bis 03.09.2010  
Leitung: Frau Kupke

Pelkum/Wiescherhöfen/  
Rhynern/Mark/Westtünen/  
Ostwennemar/Werries/  
Hamm-Osten/Uentrop

Mo. 06.09.  
bis 17.09.2010  
(auch 5 Tage möglich)  
Leitung: Frau Wieting

alle Stadtgebiete der Stadt  
Hamm

Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

# LBV

Lohnsteuer-Beratungs-Verein e.V.  
Lohnsteuerhilfverein

## Neue Rentenbesteuerung ab 2005

Wir geben Ihnen als Rentner/in und Pensionär/in die Antworten auf Ihre Fragen zur neuen Rentenbesteuerung und beraten Sie bei Ihrer Einkommensteuererklärung im Rahmen einer Mitgliedschaft und der Beratungsbefugnis gem. § 4 Nr. 11 StBerG.

### Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

Bahnhofstr. 16 a  
59065 Hamm

Telefon: 02381 / 92427-0  
Telefax: 02381 / 92427-27  
Internet: [www.lbv-hamm.de](http://www.lbv-hamm.de)

[www.starthilfe50.de](http://www.starthilfe50.de)

## Studenten geben Starthilfe am Computer und im Internet

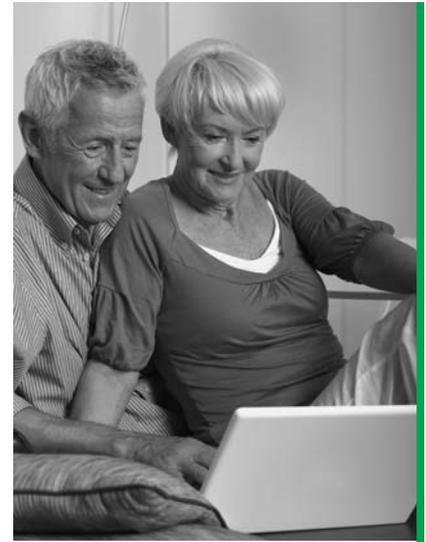
Es ist schon lange kein Geheimnis mehr: die ältere Generation drängt ins Internet und bildet dabei seit Jahren die am stärksten wachsende Gruppe der Internetnutzer. Schließlich sind die Vorteile von Computer und Internet für alle Altersgruppen interessant. Eine Hürde stellen dabei aber oft die undurchschaubare Technik und das Überangebot an Informationen dar. Hier muss man sich erstmal zurechtfinden. Gerade für Menschen, die nicht mit dem Computer aufgewachsen sind, bleiben viele Vorgänge am Computer ein großes Rätsel.

Dies wollen die beiden Studenten Andreas Dautermann und Kristoffer Braun nun endlich ändern. Auf Ihrer Internetseite [www.Starthilfe50.de](http://www.Starthilfe50.de) zeigen Sie in kurzen, selbstgedrehten Filmen, wie die wichtigsten Schritte am Computer funktionieren und stellen nützliche Internetseiten vor. So wollen sie

ungeübten Benutzern den Einstieg am Computer erleichtern. „Uns ist aufgefallen, dass unsere Eltern häufig die gleichen Probleme am Computer hatten. Also haben wir uns umgeschaut, welche Hilfestellungen es eigentlich gibt. Wir waren überrascht, wie wenig Internetseiten speziell auf die Probleme älterer Computernutzer ausgerichtet sind“, sagt Andreas Dautermann. So gründeten die beiden kurzerhand die Seite Starthilfe50.

Kristoffer Braun erklärt das Konzept: „In unseren Videos sieht man immer den Computerbildschirm, die Kamera folgt dabei dem Mauszeiger. So sieht man immer genau, was auf dem Bildschirm passiert und kann alles am eigenen PC nachmachen.“ Die Studenten der Kommunikationswissenschaften sind sich sicher, dass man auf diese Weise besser lernen kann, als durch eine rein schriftliche Anleitung. Der Erfolg der Seite scheint dies zu bestätigen: Immer mehr Besucher nutzen das Angebot und drücken ihre Dankbarkeit in Kommentaren und E-Mails aus. Zudem wurde das Projekt im vergangenen Jahr vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie bei dem Wettbewerb „Wege ins Netz 09“ ausgezeichnet.

Doch woher haben Braun und Dautermann eigentlich die Ideen für ihre Erklärfilme? „Am Anfang haben wir einfach einmal zusammengetragen, was unsere Eltern und deren Be-



kannte für Probleme am Computer hatten. Diese Themen haben wir zuerst bearbeitet. Mittlerweile bekommen wir auch regelmäßig Zuschriften von Besuchern der Seite, die uns Themen vorschlagen“, erklärt Dautermann. In den Videos verzichten die beiden bewusst auf Fachausdrücke und versuchen, langsam und geduldig zu erklären. Insgesamt 150 Erklärfilme haben sie mittlerweile erstellt. Immer 50 davon sind auf der Internetseite [www.Starthilfe50.de](http://www.Starthilfe50.de) kostenfrei zu sehen.

Alle 150 Videos auf einmal kann man auf einer DVD bestellen. Auf diese Weise trägt sich das Projekt, denn nebenher besuchen Braun und Dautermann ja noch die Mainzer Universität, stehen hier kurz vor Ihrem Abschluss. Vielleicht können sie sich ja nach dem Studium sogar hauptberuflich um ihr Projekt kümmern und die Idee weiter ausbauen. „Das wäre natürlich unser Traum!“, gesteht Kristoffer Braun und grinst.

### Senioren-Service

Wir sind auf die Bedürfnisse der reifen Generation spezialisiert. Garantiert freundlich, pünktlich, zuverlässig, sauber + preiswert.

**Rufen Sie uns heute noch an, sind wir morgen schon bei Ihnen. Versprochen!**

**Nillics & Krähling GmbH**  
Malerfachbetrieb

Auf dem Knuf 4  
59073 Hamm  
Tel. 0 23 81 / 58 01 18  
Fax 0 23 81 / 5 11 40

**Wir unterstützen Sie**

bei Reinigungsarbeiten,  
bei der Wäschepflege, beim Einkaufen, bei  
der Gartenarbeit, erledigen Botengänge.



**Einrichtung des  
Evang. Perthes-Werkes**

**EP EW** Ludwig-Teleky-Str. 8 • 59071 Hamm  
Tel.: 02381/98012121 oder  
0151/54905243, Fr. Hündlings  
E-Mail: MiniJobBoerse@pertheswerk.de

**DAS 1. SENIORENFACHGESCHÄFT**



**Senio Hamm  
Amenda**

Widumstraße/Ecke Antonistraße  
Tel.: 0 23 81/3 05 99 09  
Fax: 0 23 81/3 05 87 08

**Mittwochnachmittag geschlossen**

**\*\*\*\*\* Mobilitäts-Parade \*\*\*\*\***

**Telefone/Handys** - große Tasten, einfache Bedienung

**Rollatoren** - verschiedene Modelle, z.T. faltbar,  
nur 48 cm breit, **kopfsteinpflastertauglich**

**Edle Pflegebetten** - funktionell, z.B. Höheneinstellung  
22-77 cm, Fußtieflagerung

**E-Mobile** - versch. Modelle, 6 oder 15 km/h, bis 50 km Reichweite,  
führerscheinfrei, Probefahrt und persönliche Einweisung bei Ihnen zu Hause



**Service vor Ort**

**Parkplatz direkt vorm Geschäft**



Arbeiter-Samariter-Bund  
Regionalverband Hamm / Soest e.V.



- **Fahrdienst für Menschen mit Behinderungen**
- **Familienpflege**
- **Sozialstation**
- **Mobiler Sozialer Dienst**
- **Hausnotruf**

Arbeiter-Samariter-Bund  
Chemnitzer Str. 41 • 59067 Hamm  
Telefon (0 23 81) 9 42 40-0 01  
Telefax (0 23 81) 9 42 40-22  
www.ASBHamm.de

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



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

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



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

**Zulassung bei  
allen Krankenkassen**

*wenn Pflege,  
dann Caritas*



ambulante  
caritas pflegedienste  
hamm

Besuchen Sie uns in unseren Sozialstationen:

Montag – Donnerstag von 9.00 – 15.00 Uhr  
Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr

◦ **Sozialstation Brüderstraße 33**  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 – 92 66 80  
Fax: 02381 – 92 66 82

◦ **Sozialstation Karlsplatz 2**  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 – 30 62 10  
Fax: 02381 – 30 62 12

[info@caritas-pflegedienste-hamm.de](mailto:info@caritas-pflegedienste-hamm.de)



**Lichtblick**  
**Ambulante Pflege**  
 Inh. Monika Beiske  
 Ostenallee 27, 59063 Hamm  
 Tel. 0 23 81 / 5 44 43 10  
 www.lichtblick-ambulante-pflege.de

Ihr Team der WIVO  
 Telefon (0 23 81) 56 - 21



Die WIVO bringt's –  
 täglich frisch auf den Tisch.

- Mittagstisch
- preiswert und einfach lecker
- ausgewogen kombiniert
- auch Sonder- und Diätkost

WIVO – die No. 1 in Hamm!

**WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH**

Werler Str. 110  
 59063 Hamm  
 wivo@evkhamm.de  
 www.wivo-hamm.de

**„Essen auf Rädern“**



**HAMMER KRANKEN SERVICE**  
**Senioren Tagesstätte**

Tagesbetreuung für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz (Demenz)

- **Ganztägige Betreuung in familiärer Atmosphäre von 7.30 Uhr - 17.30 Uhr - oder stundenweise**
- **Gemeinsames Kochen**
- **Vorlesen, Singen, Klönen**
- **Beschäftigung nach Neigung und Fähigkeiten**
- **Gedächtnistraining**
- **Spaziergänge**
- **Kleine Ausflüge**
- **Vollbad (auf Wunsch)**

Ich berate Sie gerne über die Möglichkeit einer Refinanzierung der Kosten nach §45.  
 Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns unverbindlich.

**Ansprechpartner:**  
**Iris Sonntag**  
 Tel.: 02381-8887402  
 oder 02381-8768373

**Anschrift:**  
 59071 Hamm  
 Eichenstr. 14

**Hausnotrufservice**

mit dem Funkfinger sind Sie **rund um die Uhr** an 365 Tagen im Jahr in sicherer Begleitung, **24 Stunden besetzte VdS-Notrufzentrale**. Für Selbstzahler schon ab **17,90 €** im Monat incl. MwSt.



**RUPPRECHT**  
 Vertragspartner aller Pflegekassen      zertifiziert nach DIN ISO 9001:2000

Philipp-Reiss-Straße 6 · 59065 Hamm · Telefon (0 23 81) 67 50 55

**„Atemschaukel“  
 Herta Müller**

Jetzt bin ich endlich dazu gekommen, dieses, mit dem Literaturnobelpreis ausgezeichnete Buch, zu lesen.

Es umfasst 300 Seiten und beschäftigt sich mit der Situation eines Mannes in einem russischen Arbeitslager. Ich hatte von der Schriftstellerin zuvor noch nie gehört und war entsprechend gespannt auf ihr „Oeuvre“.

Als erstes fiel mir auf, dass sie eine ungeheure Begabung besitzt, mit der Sprache zu spielen. Sie erfindet ständig neue Worte und Wendungen, die man oft erst zweimal lesen muss, um sie zu verstehen.

Die gebürtige Deutsch-Rumänin schildert die Arbeitslagersituation mit Hunger („Hungerengel“), harter Arbeit und Ausweglosigkeit, wie sie uns aus anderen Beschreibungen auch schon bekannt ist. (So gestehe ich, dass ich ab Seite 150 das Buch etwas „quer“ gelesen habe!)

Aber Formulierungen und Sprachschöpfungen faszinierten mich immer wieder. Oder was sagen Sie z.B. zu: „Meine zugemaulten Angstwünsche...“, „meine zeitliche Durchschaubarkeit, dass ich beim Einwärtsgehen auseinander komme“ oder „Meine plumpen Nachmittage, die Zeit rutscht langsam mit mir zwischen die Möbel...“. Schon deshalb ist das Buch lesenswert. Man hält inne und überlegt, was gemeint ist. Man entdeckt, allen Anglizismen zum Trotz, die deutsche Sprache wieder.

A. Isenberg-Pfützenreuter

## Genießen und erholen mit der Caritas

Caritasverband Hamm e.V.

Für Senioren bietet der Caritasverband Hamm Erholung pur von der Nordsee bis zum Bodensee. Für den Herbstanfang bieten wir zahlreiche Doppel- und Einzelzimmer

auf Norderney  
vom 09.08. – 23.08.2010,

Bad Salzflen  
vom 16.09. – 30.09.2010,

Bad Waldsee  
vom 13.09. – 27.09.2010,

Boltenhagen / Ostsee  
vom 12.09. – 22.09.2010

und

auf Wangerooge  
vom 30.09. – 07.10.2010  
und 09.10. – 23.10.2010.

Auch an Reiseangebote zu Weihnachten und Silvester 2010/2011 darf schon gedacht werden. Zur Auswahl stehen Bad Salzschlirf, Bad Pyrmont, Bad Rothenfelde und Wangerooge im Advent. In ausgesuchten seniorenfreundlichen Hotels und Pensionen bieten Caritas-Reisen die Chance, Urlaub in Gemeinschaft zu erleben. Erfahrene und geschulte Reisebegleitungen stehen Ihnen bei Fragen und Problemen hilfreich zur Seite und gestalten mit Ihnen das Freizeitprogramm.

Anmeldungen bei Frau Heute, mittwochs und donnerstags in der Zeit von 9.00 – 12.00 Uhr, Telefon (0 23 81) 144 - 123. Erholung und Entspannung sind wichtig, besuchen Sie uns bald, wir freuen uns auf Sie!

begleiten. fördern. unterstützen



## Sozialwerk St. Georg

Unser Angebot

### Unterstützung in der eigenen Wohnung

Das wichtigste Ziel des Ambulant betreuten Wohnens besteht darin, Menschen mit geistigen, psychischen, körperlichen Einschränkungen oder chronischen Abhängigkeitserkrankungen ein selbstbestimmtes Leben in ihrer eigenen Wohnung zu ermöglichen.

Wohnen und Leben eigenständig zu gestalten, ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Die eigenen vier Wände bieten Raum für Geborgenheit, Schutz, Selbstverwirklichung und Sicherheit. Die Mitarbeitenden des Ambulant Betreuten Wohnens unterstützen Sie dabei, in der eigenen Wohnung bleiben zu können oder dorthin zurückzukehren. Der persönliche Einzelfall steht dabei immer im Mittelpunkt der Hilfeleistungen.

### Kontakt Kreis Hamm

Pluspunkt Hamm  
Amtsstr. 2a  
59071 Hamm  
Telefon 02381. 9726043  
bewo-ham@sozialwerk-st-georg.de

### Was Sie erwarten dürfen.

Die Mitarbeitenden der ‚Pluspunkte‘ bieten Einzel- und Gruppengespräche, Beratungen und Hilfen – beispielweise in Fragen der

- Aufnahme sozialer Kontakte und Beziehungen
- Förderung und Training sozialer und lebenspraktischer Kompetenzen
- Krisenintervention
- Sicherung rechtlicher und materieller Ansprüche
- Alltagsgestaltung und Tagesstruktur
- Vermittlung weiterführender Hilfsangebote
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Betreutes Wohnen in Gastfamilien
- Persönliches Budget



#### Ihr Ansprechpartner

**Johannes Wilhelm Feller**  
Gesamtleitung

Telefon 02593. 9563-20  
Mobil 0173. 7426517  
jw.feller@sozialwerk-st-georg.de

**Häusliche Pflege**

**Häusliche Krankenpflege -**  
Von allen Kassen zugelassen!

**APO CARE**  
Häusliche Krankenpflege e.V.

**24 h -**  
Wir sind immer für Sie da!

**Info -**  
zum Nulltarif  
08 00 / 0 85 61 85

An der Barbaraklinik I  
59073 Hamm

Telefon 0 23 81 / 30 80 80  
Telefax 0 23 81 / 30 80 00

Internet: [www.apocare-hamm.de](http://www.apocare-hamm.de)  
E-Mail: [info@apocare-hamm.de](mailto:info@apocare-hamm.de)



**AWO**

*Arbeiterwohlfahrt in Hamm  
Unterbezirk Hamm-Warendorf*

*Soziale Dienste und Angebote  
für alte und kranke Menschen*

**Ambulante Pflege – Hilfe kommt zu Ihnen nach Hause**

Sozialstation und Mobiler Sozialer Dienst  
59065 Hamm, Antonistraße 22  
☎ (0 23 81) 970 607

**Seniorenwohnungen**

Innenstadt: Ostenwall, Antonistraße, Westberger Weg  
Bockum-Hövel: Berliner Straße, Rhynern: Alte Salzstraße  
Auskunft: Mo – Fr von 08:30 – 12:00 Uhr  
☎ (0 23 81) 148-32

**LOURDES 2010 WALLFAHRT**

**Geistliche Begleitung:**  
Weibischof M. König, Paderborn

**Flugreise 10.-15.10.2010**  
von Dortmund

**Busreise 09.-16.10.2010**  
Herbstferien in NRW!

**Infos & Anmeldung: Lourdesverein Westfalen e.V.**  
Am Gerkenstein 5, 59955 Winterberg - Neuastenberg  
Tel. 02981/8910, [www.lourdesverein-westfalen.de](http://www.lourdesverein-westfalen.de)

**LOURDES VEREIN WESTFALEN E.V.**

Flugreise Hotel ab **698,-**

Flugreise Kranke **690,-**  
mit medizin. Betreuung

Busreise Hotel ab **598,-**

Jugendwallfahrt **300,-**  
**Extra Programm!**

Anzeige

**In der  
Seniorenresidenz  
Am Kurpark**

zu leben, heißt sich nicht nur für eine für besondere Wohnlage – in unmittelbarer Nähe des Kurparks und der Lippe entschieden zu haben – sondern auch für eine ganz besondere Seniorenwohnanlage mit Herz und familiärer Atmosphäre. Die Mitarbeiter sind nicht nur 24 Stunden für Bewohner, Ange-



hörige und Gäste da, sondern sie haben auch immer ein offenes Ohr für die großen und kleinen Probleme des täglichen Alltags. Damit sich die Residenzbewohner wohl fühlen und keine Langeweile aufkommt, bietet die Seniorenresidenz eine Vielzahl abwechslungsreicher Veranstaltungen wie Gymnastik, Vorträge, Konzerte, Bewohnerkino, Gedächtnistraining, Bingo, stimmungsvollen Festen etc. an. Auf den Pflegebereichen bieten komfortable Zimmer ein gemütliches neues Zuhause und Rückzugsmöglichkeiten an. Demenziell erkrankte Bewohner fühlen sich auf dem speziell für sie ausgerichteten Wohnbereich, der liebevoll mit alten Möbeln und Accessoires dekoriert wurde sehr wohl. Besuchen Sie die Seniorenresidenz Am Kurpark, wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen!

## Schild-bürgerstreiche

Man glaubt es kaum, zu welchen Absurditäten die Schreibtischpolitik manchmal fähig ist.

Da lese ich neulich in der Zeitung, dass Brüssel den sowieso klammen Kommunen hohe Kosten aufs Auge drücken will, nur, weil der Mann auf dem Zebrastrifen des entsprechenden Hinweisschildes keinen Hut mehr tragen darf, dem kleinen Mädchen auf dem Fußweghinweis die Zöpfe abgeschnitten werden müssen, die Angabe „km“ hinter 30 oder 70 anzuzeigenden Schildern zu verschwinden hat und der Pfeil auf dem Halteverbotschild nur noch einmal auftauchen darf mit beidseitigen links – rechts - Hinweis und nicht zwei-



mal (einmal links, einmal rechts zeigend).

Und so geht es mit Stau- oder Überholverbote anzeigenden Schildern lustig weiter. Die Unterschiede z.B. auf letztgenannten Schildern sind so minimal, dass ich erstmal danach suchen musste!

Laut Kommune kommt ein Schild auf 400 bis 500 Euro.

Bei 1000 Schildern wären das schon 500.000 €, die wir lieber in unsere vom Winter so löcherigen Straßen stecken sollten!

Gott sei Dank hat der Verkehrsminister diesen Unsinn erstmal „auf Eis“ gelegt. Aber ich frage mich doch, warum Politiker, die doch über eine gewisse Intelligenz verfügen, immer unter Realitätsverlust leiden, wenn sie „Schreibtischentscheidungen“ treffen.

Liegt das vielleicht daran, dass sie in Brüssel so viel Geld verdienen, dass sie dazu keinen realen Bezug mehr haben?

A. Isenberg-Pfützenreuter

## Lippe-Aue: Die Störche sind zurück

Da kommt Freude auf: Adebar und Frau haben ihre neue Wohnung in den Lippe-Auen bezogen und sofort mit der „Einrichtung“ begonnen. Nachdem bereits seit den ersten Apriltagen immer mal wieder ein einzelner Storch an der Lippe zwischen den Hammer Ortsteilen Heessen und Werries gesichtet wurde, haben jetzt zwei junge Weißstörche den extra für diese Vögel hergerichteten Baum in Beschlag genommen. Damit dürften das die ersten Störche sein, die seit rund 100 Jahren wieder im Stadtgebiet von Hamm ein Nest bauen.

Zu beobachten ist das Naturschauspiel von der Lippebrücke am Oberwerrieser Weg mit Blick in Richtung Heessen. Allerdings nur mit einem Fernglas, da die Lippewiesen im Brutbereich nicht betreten werden dürfen. Wer das Verbot überschreitet, muss neben empfindlichen Strafen damit rechnen, dass er auf die Hörner genommen wird. Von einer großen Herde junger Rinder, die seit einigen Tagen rund um das Storchennest für ein hoffentlich ungestörtes Brutgeschäft sorgt.

Warum Störche so beliebt



sind? Sie brachten im Mittelalter der Legende nach die Babies und kümmerten sich darüber hinaus besonders um alte Menschen. Bleibt nur zu hoffen, dass die neuen Hammer Störche ab sofort für genug Nachwuchs sorgen, damit das Generationen-Problem in unserer Stadt gelöst wird.

Frank Mattern

## Brunchen im Café Mare



Von montags bis freitags an der Sole-Gymnastik teilnehmen und am Wochenende an gleicher Stelle lecker brunchen. Das Maximare bietet seit geraumer Zeit ein Brunch – Buffet im Café Mare an, und zwar immer samstags und sonntags sowie an Feiertagen.

Und dieses Brunch-Buffet lässt keine Wünsche offen!

### Hier das Angebot:

- Käse- und Wurstplatten, Fischplatte mit Räucher- & Gravedlachs, Geflügelsalat, Teufelsalat, Heringsalat, Nudelsalat
- Suppe des Tages
- Kleine Frikadellen, Würstchen, Rührei, Spiegeleier, Speck, Bratkartoffeln
- Vanillequarkcreme, Fruchtsalat und Joghurt
- Brötchen, Brot und Butter, süße Minis
- Inklusive einem Glas Orangensaft, Kaffee & Tee so viel Sie mögen

Erwachsene zahlen nur 7,90 € - Kaffee soviel Sie wollen!  
Kinder bis fünf Jahre zahlen 3,90 €

## Freuen Sie sich auf unseren Saunagarten

Der jetzt 3500m<sup>2</sup> große Saunagarten im Maximare blüht derzeit vollends auf. Neue Sonnenschirme und neue Liegen laden zu einem Kurzurlaub vor der eigenen Haustür ein. Freuen Sie sich auf Ruhe, Entspannung und auf pure Erholung. Genießen Sie einen frischen Fitness-Salat auf unseren Lounge-Sesseln am Sauna-Außenbecken oder atmen Sie durch in einem der zahlreichen original Grömitzer Strandkörben. Wer auch im Sommer gesund schwitzen will kann dies bei einem der zahlreichen Event-Aufgüsse in der multimedialen Sauna „ArenaMare“ tun. Und nicht vergessen: jeden ersten Freitag im Monat findet im Maximare eine lange SaunaNacht statt. An diesen Abend ist die Sauna nicht nur bis 1.00 Uhr geöffnet, sondern das Sauna Resort steht für diesen Tag dann immer unter einem bestimmten Motto.



## Veranstaltungen

### Bezirksübergreifende Veranstaltungen

- |                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| 04.07.2010          | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration<br>An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz – Sommerfest im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen<br>Eintritt frei  |
| 11.07.2010          | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe  | 14.30 Uhr, Kino für Senioren, CinemaxX, Chattanoogaaplatz (Titel entnehmen Sie bitte der Tagespresse)<br>Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr<br>Einlass erst ab 13.00 Uhr<br>Vorverkauf ab 01.07.2010 beim WA<br>Gebühr: 4,75 € Vorverkaufsgebühren (einschl. Kaffeegedeck)                      |
| 21.07.2010          | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe  | 9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare (Solebad) bei 34° C Wassertemperatur und altersgerechter Anleitung (bis zu 3 Std. Aufenthalt im Maximare möglich)<br>Vorverkauf ab 09.07.2010 beim Verkehrsverein<br>Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)                                    |
| 01.08.2010          | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration<br>An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen<br>Eintritt frei   |
| 08.08.2010          | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe  | 14.30 Uhr, Kino für Senioren, CinemaxX, Chattanoogaaplatz (Titel entnehmen Sie bitte der Tagespresse)<br>Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr<br>Einlass erst ab 13.00 Uhr<br>Vorverkauf ab 29.07.2010 beim WA<br>Gebühr: 4,75 € Vorverkaufsgebühren (einschl. Kaffeegedeck)                      |
| 18.08.2010          | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe  | 9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare (Solebad) bei 34° C Wassertemperatur und altersgerechter Anleitung (bis zu 3 Std. Aufenthalt im Maximare möglich)<br>Vorverkauf ab 06.08.2010 beim Verkehrsverein<br>Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)                                    |
| 23. -<br>27.08.2010 | Stadtsportbund   | Jeweils 17.00 Uhr, Ferienspaß für Ältere mit unterschiedlichen sportlichen Angeboten, Turnhalle der Lindenschule, Feidikstr. 27<br>Leitung: Hannelore Vanscheidt<br>Anmeldungen schriftlich an: Hannelore Vanscheidt, Lindenfelder Weg 36, 59063 Hamm<br>(Einzelheiten siehe Textteil „Das Fenster“) |
| 05.09.2010          | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration<br>An den Fördertürmen 4 | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen<br>Eintritt frei   |
| 12.09.2010          | Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe  | 14.30 Uhr, Kino für Senioren, CinemaxX, Chattanoogaaplatz (Titel entnehmen Sie bitte der Tagespresse)<br>Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr<br>Einlass erst ab 13.00 Uhr<br>Vorverkauf ab 02.09.2010 beim WA<br>Gebühr: 4,75 € Vorverkaufsgebühren (einschl. Kaffeegedeck)                      |

15.09.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe	9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare (Sole bad) bei 34° C Wassertemperatur und altersgerechter Anleitung (bis zu 3 Std. Aufenthalt im Maximare möglich) Vorverkauf ab 03.09.2010 beim Verkehrsverein Gebühr: 4.00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)
16.09.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe	15.00 Uhr, Treffpunkt „Skat“ Westenschützenhof Gebühr: 2,00 € (kein Kartenverkauf)
19.09.2010	Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen Eintritt frei

### Stadtbezirk Hamm-Mitte

04.07.2010	Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1	15.00 Uhr, Seniorencafé mit frisch gebackenen Waffeln
05.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Mitte	Wandertreff (Informationen siehe Tagespresse)
05.07.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat
06.07.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt weiterhin jeweils dienstags
06.07.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	19.00 Uhr, Ganzheitlicher Rückenschulkurs „Sommerkurs“, 8 Abende, jeweils dienstags Anmeldung: Praxis für Physiotherapie B.-M. Menze-Biermann montags von 11 – 12 Uhr, Tel.: 0 23 81- 97 28 71 Gebühr: 95.00 €
07.07.2010	Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1	15.00 Uhr, Seniorencafé: Musikalischer Nachmittag mit Herrn Stratmann und seinem Akkordeon
07.07.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	15.00 Uhr, Seniorencafé weiterhin 14tägig mittwochs
11.07.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	14.00 – 17.00 Uhr, Kindertrödel und Bücherbasar
12.07.2010	Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis Gemeindezentrum Liebfrauen Frau Bergmann
12.07.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	19.00 Uhr, Doppelkopf weiterhin jeden 2. Montag im Monat
15.07.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L.-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete weiterhin immer am 15. eines jeden Monats
19.07.2010	Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis Gemeindezentrum Liebfrauen Frau Bergmann
19.07.2010	VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag mit Referat von Frau A. Beeck zur Geschichte der Stadt Hamm Zunftstuben, Oststr. 53
21.07.2010	Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1	15.00 Uhr, Seniorencafé: Maxipark Hamm Diavortrag von und mit Herrn Grote

22.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Mitte	14.30 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Lippmann am Boll weiterhin jeden 4. Donnerstag im Monat
26.07.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe in Zusammenarbeit mit der AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück AWO, Bürgerkeller Kostenbeitrag: 3,00 €
01.08.2010	Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1	15.00 Uhr, Seniorencafé mit frisch gebackenen Waffeln
04.08.2010	Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1	15.00 Uhr, Seniorencafé: Musikalischer Nachmittag mit den ZwAR-Singers
16.08.2010	VdK - OV Süden / Mitte Zunftstuben, Oststr. 53	15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag
18.08.2010	Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1	15.00 Uhr, Seniorencafé: Moskau Diavortrag von und mit Herrn Grote
27.08.2010	„Hamms“ - Mehrgenerationenhaus, L-Erhard-Str. 8, 59065 Hamm	17.00 – 20.00 Uhr, Grillen im Hamms Anmeldeschluss: 20.08.2010
30.08.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe in Zusammenarbeit mit der AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück AWO, Bürgerkeller Kostenbeitrag: 3,00 €
01.09.2010	Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1	15.00 Uhr, Seniorencafé: Musikalischer Nachmittag mit der Gitarrengruppe Bönen
05.09.2010	Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1	15.00 Uhr, Seniorencafé mit frisch gebackenen Waffeln
06.09.2010	AK „Offene Seniorenarbeit im Hammer Süden	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Gemeindezentrum Liebfrauen, Liebfrauenweg 6 Kostenbeitrag: 3,00 €
06.09.2010	Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis Gemeindezentrum Liebfrauen (weiterhin 14täglich) Frau Bergmann
14.09.2010	VdK - OV Süden / Mitte	9.00 Uhr Fahrt zum Duisburger Hafen Abfahrt ab Liebfrauenkirche
15.09.2010	Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1	15.00 Uhr, Seniorencafé: Seniorentanzgruppe der Auferstehungskirche
27.09.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe in Zusam- menarbeit mit der AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück AWO, Bürgerkeller Kostenbeitrag: 3,00 €
29.09.2010	Altenzentrum Liebfrauen, Brentanostr. 1	15.00 Uhr, Seniorencafé: Lippeland, Detmold und Bad Pyrmouth Diavortrag von und mit Herrn Grote

### Stadtbezirk Hamm-Rhyern

01.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Rhyern	15.00 Uhr, Frauennachmittag Ev. Gemeindehaus
01.07.2010	AWO-Westtünen	15.00 Uhr, Kaffee trinken, Schützenhalle Westtünen, Clubraum - weiterhin jeden Donnerstag, jeden 4. Donnerstag im Monat mit Bingo
02.07.2010	AWO-Westtünen	9.00 Uhr, Frühstück, Schützenhalle Westtünen, Clubraum - weiterhin jeden 3. Freitag im Monat
06.07.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe und die Kirchengemeinden Westtünen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamm Westtünen Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. Unkostenbeitrag: 3,00 €

06.07.2010	Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern	14.30 Uhr, hl. Messe; anschließend im Pfarrheim: „Unbekanntes Deutschland“ – Bildpräsentation von Pfarrer Edgar Born
06.07.2010	AWO-Westtünen	15.00 Uhr, Spielnachmittag, Schützenhalle Westtünen, Clubraum weiterhin jeden Dienstag
07.07.2010	AWO-Westtünen	15.00 Uhr, Skatnachmittag. Schützenhalle Westtünen, Clubraum weiterhin jeden Mittwoch
10.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünen	14.00 Uhr, Sommerfest bei Fam. Völtz, Von-Thünen-Str. 45
10.07.2010	Ev. Kirchengemeinde Westtünen	15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café Ev. Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Ansprechpartner: Waltraud und Siegfried Fromm, Tel.: 0 23 85 / 83 86
12.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünen	15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus weiterhin jeden 2. Montag im Monat
16.07.2010	AWO-Westtünen	9.00 Uhr, Frühstück, Schützenhalle Westtünen, Clubraum (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)
17.07.2010	KAB / ARG. Westtünen Pfarrheim	19.00 Uhr, Grillabend am Pfarrheim
29.07.2010	KAB / ARG. Westtünen Pfarrheim	11.00 Uhr, Tag der KAB auf dem Liborifest, Paderborn Treffen an der Franziskanerkirche
29.07.2010	AWO-Westtünen	15.00 Uhr, Sommerfest Schützenhalle Westtünen, Clubraum
03.08.2010	Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern	14.30 Uhr, hl. Messe; anschließend im Pfarrheim: Caritasarbeit, vorgestellt von Ursula Iseke, und Singen mit Uwe Rüter
05.08.2010	Sozialverband Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Sommerfest Ev. Gemeindehaus
14.08.2010	Ev. Kirchengemeinde Westtünen	15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café Ev. Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5; Ansprechpartner: Waltraud und Siegfried Fromm, Tel.: 0 23 85 / 83 86
17.08.2010	AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Stadtbezirk Cafeteria des Reginenhauses, St. Reginenplatz 9 Unkostenbeitrag: 3,50 €
19.08.2010	Sozialverband Deutschland OV Rhynern	Tagesausflug zum Einkaufszentrum Essen
24.08.2010	Sozialverband Deutschland OV Osterfließ	Tagesausflug
24.08.2010	KAB / ARG St. Elisabeth Berge Pfarrheim	15.00 Uhr, Niedersachsens Gebirge: Der Harz Referent: G. Raulf
02.09.2010	Sozialverband Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frauennachmittag Ev. Gemeindehaus
02.09.2010	Sozialverband Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frauennachmittag Ev. Gemeindehaus
04.09.2010	AWO-Westtünen	Herbstfahrt
07.09.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe und die Kirchengemeinden Westtünen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamm Westtünen Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. Unkostenbeitrag: 3,00 €
08.09.2010	Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern	13.30 Uhr, Ausflug zum Wallfahrtsort Telgte Abfahrt ab Haltestelle Rhynern/Mitte

11.09.2010	Ev. Kirchengemeinde Westtünnen	15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café Ev. Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5; Ansprechpartner: Waltraud und Siegfried Fromm, Tel.: 0 23 85 / 83 86
14.09.2010	KAB / ARG. Westtünnen Pfarrheim	12.30 Uhr, Halbtagsausflug ins „Blaue“
16.09.2010	KAB / ARG St. Elisabeth Berge Pfarrheim	15.00 Uhr, Die Wachau mit dem Kloster Melk Referent: H. Schulte
21.09.2010	AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Stadtbezirk Cafeteria des Reginenhauses, St. Reginenplatz 9 Unkostenbeitrag: 3,50 €
26.09. – 03.10.2010	Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünnen	Mehrtagefahrt in den Bayrischen Wald

### Stadtbezirk Hamm-Uentrop

01.07.2010	AK „Ökum. Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark Pfarrheim St. Georg	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Kontaktperson: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
01.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Ostwennemar	18.00 Uhr, Essen, Gaststätte Prünfte
06.07.2010	AWO Ostwennemar Schützenhalle Mennenkamp	15.00 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen weiterhin jeden Dienstag (Sommerpause: 28.07. – 23.08.2010)
07.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
08.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Ostwennemar	15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünfte
10.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Sommerfest Bootshaus
12.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Frauengruppe Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174 weiterhin jeden 2. Montag im Monat
13.07.2010	AWO Ostwennemar Schützenhalle Mennenkamp	9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste
13.07.2010	AWO-Werries, Alter Uentrop Weg 174	„Gehirntraining für geistige und körperliche Beweglichkeit“
14.07.2010	ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Altes Liedgut – wie sollen wir Brauchtum vererben, wenn wir selbst nichts dazu tun? Referent: Bernhard Brüggemann
14.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Zum Goldenen Anker
14.07.2010	Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8	14.00 Uhr, Mittwochscafé (weiterhin 14tägig)
15.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
19.07.2010	Seniorenkreis der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein

22.07.2010	AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str. Kontaktpersonen: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13 und Frau Blumer, Altenhilfe der Stadt Hamm, Tel.: 17 67 29 Unkostenbeitrag: 3,00 €
22.07.2010	DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88	15.00 Uhr, Schlager und volkstümliche Musik mit Jenny Raglewski
23.07.2010	AWO-Werries, Alter Uentropener Weg 174	„Wie verhalte ich mich bei Notfällen, Verletzungen u.v.m.“ Referat des Deutschen Roten Kreuzes
26.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174
02.08.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwhenemar - „Herbstblüte“	14.30 Uhr, Kaffeetrinken
02. – 11.08.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	Mehrtagefahrt ins Passauer Land
05.08.2010	AK „Ökumenisches Senioren- frühstück“ Hamm-Osten/Mark Pfarrheim St. Georg	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Kontaktperson: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
05.08.2010	DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88	Ausflug/Wohnheim, abends Grillen
05.08.2010	Sozialverband Deutschland OV Ostwhenemar	15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünste
05.08.2010	Sozialverband Deutschland OV Ostwhenemar	18.00 Uhr, Essen, Gaststätte Prünste
11.08.2010	ARG St. Antonius Geithe	15.00 Uhr, Halbtagsfahrt
12.08.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174
15.08.2010	Sozialverband Deutschland OV Ostwhenemar	15.00 Uhr, Sommerfest Ev. Gemeindehaus, Bimbergsheide
16.08.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwhenemar - „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Frühstück
16.08.2010	Seniorenkreis der Caritas- konferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein
22.08.2010	Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8	11.00 – 17.00 Uhr, Sommerfest
23.08.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend Begegnungsstätte Werries, Alter Uentropener Weg 174
26.08.2010	AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str. Kontaktpersonen: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13 und Frau Blumer, Altenhilfe der Stadt Hamm, Tel.: 17 67 29 Unkostenbeitrag: 3,00 €
26.08.2010	Pfarrcaritas St. Georg	15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken, danach; Frau Anslinger stellt Gedächtnistraining im Alter vor
31.08.2010	AWO Ostwhenemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94, weiterhin wöchentlich

30.08.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar -„Herbstblüte“-	14.30 Uhr, Grillen mit Frauenhilfe
31.08.2010	AWO Ostwhenemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94, weiterhin wöchentlich
01.09.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weiterhin: 15., 22. und 29.09.10)
02.09.2010	AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark Pfarrheim St. Georg	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Kontaktperson: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
02.09.2010	Sozialverband Deutschland OV Ostwhenemar	18.00 Uhr, Essen, Gaststätte Prünste
06.09.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar -„Herbstblüte“-	09.00 Uhr, Frühstück
07.09.2010	AWO Ostwhenemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94, weiterhin wöchentlich
07.09.2010	AWO Ostwhenemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94, weiterhin wöchentlich
08.09.2010	ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Aktuelles aus dem politischen Umfeld Referent: Peter Reinisch
08.09.2010	DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88	15.00 Uhr, Tanzvorführung der Bodeschwingh-Tanzgruppe
08.09.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Zum Goldenen Anker
09.09.2010	Sozialverband Deutschland OV Ostwhenemar	15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünste
14.09.2010	AWO Ostwhenemar Schützenhalle Mennenkamp	9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste
14.09.2010	AWO Ostwhenemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94, weiterhin wöchentlich
14.09.2010	AWO Ostwhenemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94, weiterhin wöchentlich
14.09.2010	AWO-Werries, Alter Uentrop Weg 174	„Wir wollen, dass Sie sicher leben“ Vortrag aus dem Schulungsprogramm der Polizei
16.09.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
20.09.2010	Seniorenkreis der Caritas-konferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein
21.09.2010	AWO Ostwhenemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94, weiterhin wöchentlich

21.09.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmach tänze, Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94, weiterhin wöchentlich
23.09.2010	AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str. Kontaktpersonen: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13 und Frau Blumer, Altenhilfe der Stadt Hamm, Tel.: 17 67 29 Unkostenbeitrag: 3,00 €
23.09.2010	DRK-Senioren-Stift Mark, Marker Allee 88	Erntedankfest Gestaltung durch die Bewohner
23.09.2010	Pfarrcaritas St. Georg	15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken, Erntedank –Zwiebelkuchen und Federweißer
23.09.2010	Sozialverband Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Spielnachmittag Gaststätte „Zum Goldenen Anker“
24.09 – 03.10.2010	ARG St. Antonius Geithe	Bildungsfahrt an die Nordsee „Horumersiel“
27.09.2010	Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar -„Herbstblüte“-	14.30 Uhr, Kaffeetrinken
27.09.2010	Sozialverband Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
28.09.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbel-säule, Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94, weiterhin wöchentlich
28.09.2010	AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld	14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmach tänze, Sportzentrum Birkenfeld, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 0 23 81/2 36 94, weiterhin wöchentlich

**Stadtbezirk Hamm-Pelkum**

01.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Pelkum	15.00 Uhr, Frauengruppe, „Bürgerhalle Pelkum“ (weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)
05.07.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weefelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr. Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag)
05.07.2010	AWO-Tagesstätte Große Werlstr. 53 a	15.00 Uhr, Chor (weiterhin jeden Montag)
06.07.2010	AWO-Tagesstätte Große Werlstr. 53 a	15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein mit Bingo (weiterhin jeden Dienstag)
07.07.2010	Spätlese Pelkum	15.00 Uhr, Zwangloses Treffen im Eissalon, Kamener Str.
07.07.2010	AWO-Tagesstätte Große Werlstr. 53 a	15.00 Uhr, Kartenspielen (weiterhin jeden Mittwoch)
09.07.2010	AWO Kindergarten, AWO Orts- verein Wiescherhöfen in Zusammen- arbeit mit dem Amt für Soziale Integration, Altenhilfe und Stadtteilkoordination	15.00 Uhr, „Classik-Kino“: Das Meer in mir AWO Tagesstätte, Große Werlstr. 53 A
14.07.2010	Seniorenkreis St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen	14.00 Uhr, Ausflug nach Bad Sassendorf:
15.07.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weefelder Str., Gemeindehaus	10.00 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)

18.07.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	15.00 Uhr, Gemeinde-Café. Weetfelder Str.
21.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Pelkum	9.00 Uhr, Frühstück, „Bürgerhalle Pelkum“ (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
21.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Pelkum	19.00 Uhr, Stammtisch, „Bürgerhalle Pelkum“ (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
27.07.2010	AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier mit Musik
28.07.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Treffen mit dem Altenkreis der Thomaskirche
11.08.2010	Seniorenkreis St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen, Marienheim	14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im Marienheim und Thema: Wie möchte ich leben, wenn ich alt bin? Referentin: Frau Katjo, Heilpraktikerin
27.08.2010	Sozialverband Deutschland OV Pelkum	Biergartentour durch Hamm
28.08.2010	AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum in Zusammenarbeit mit dem Lebens- punkt Pelkum und dem Amt für Soziale Integration, Altenhilfe	15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel Lebenspunkt Pelkum, Heinrichstr. 10 Informationen u. Karten bei Simone Laqua, Tel.: 17- 67 26 und im Lebenspunkt Pelkum, Gebühr: 3,00 €
31.08.2010	AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier mit Musik
01.09.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	9.00 Uhr, Gemeindefrühstück für „Jung und Alt“
01.09.2010	Spätlese Pelkum Pelikanum	15.00 Uhr, Wiederbeginn mit einer Panwagenfahrt ins Blaue
08.09.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Erinnerung an unsere Kinder- und Jugendzeit
10.09.2010	AWO Kindergarten, AWO- Ortsverein Wiescherhöfen in Zu- sammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration, Altenhilfe und Stadtteilkoordination	15.00 Uhr, „Großelternkino“: Coco der neugierige Affe AWO Tagesstätte, Große Werlstr. 53 A
15.09.2010	Spätlese Pelkum Pelikanum	15.00 Uhr, Die Senioren von St. Marien zu Gast bei der Spätlese
15.09.2010	Seniorenkreis St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen,	15.00 Uhr, Der Seniorenkreis besucht die Spätlese Pelikanum
22.09.2010	Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Senioren auf Reisen – Schutz vor Gewalt Referent: Herr Kranz
24.09.2010	AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum in Zusammenarbeit dem Amt für Soziale Integration, Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 161 Gebühr: 3,00 €
28.09.2010	AWO Tagesstätte Große Werlstr. 55 a	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier mit Musik
29.09.2010	Spätlese Pelkum Pelikanum	15.00 Uhr, Herr Conrad – Leiter des Jacobushauses besucht uns und gibt wichtige Informationen zum Thema „Alten- wohnungen und Pflegeheim“

**Stadtbezirk Hamm-Herringen**

01.07.2010	AWO – OV Herringen	14.00 Uhr Handarbeitsgruppe, (weiterhin jeden Donnerstag) Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3
03.07.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	12.00 Uhr, Bezirksgrillwettbewerb
04.07.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Tanzkreis Bodelschwingh-Haus
05.07.2010	Arbeitskreis „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Cafeteria des Caritas-Altenheimes St. Josef, Buschkampstr. 4 Gebühr: 3,00 €
05.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Herringen	15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, „Alter Bauhof - Kleiner Saal -“ weiterhin jeden Montag
06.07.2010	AWO – OV Herringen	13.30 Uhr Offener Spielnachmittag, (weiterhin jeden Dienstag) Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3
06.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Herringen	15.00 Uhr, Frauengruppe, Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3, weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat
07.07.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo Cafeteria des Hauses
08.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Herringen	15.00 Uhr, Sommerfest Alter Bauhof
14.07.2010	Caritaskonferenz Heilig Kreuz Michaelsheim, An den Kirchen 9 a	15.00 Uhr, Seniorennachmittag : Es wird gegrillt
15.07.2010	AWO – OV Herringen / Sozial- verband Deutschland – OV Herringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 Gebühr: 3,00 €
16.07.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer Alter Bauhof
21.07.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für pflege bedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen
23.07.2010	Evangelisches Altenzentrum St. Victor	17.00 Uhr, Evangelischer Gottesdienst Cafeteria
25.07.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr) Alter Bauhof, Großer Saal
28.07.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik Cafeteria
02.08.2010	Arbeitskreis „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Cafeteria des Ev. Altenzentrums St. Victor, An den Kirchen 2 Gebühr: 3,00 €
04.08.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo Cafeteria des Hauses
15.08.2010	Evangelisches Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Cafeteria-Sonntagsprogramm Cafeteria

18.08.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für pflege bedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen
19.08.2010	AWO – OV Herringen / Sozialverband Deutschland – OV Herringen/Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 Gebühr: 3,00 €
20.08.2010	Evangelisches Altenzentrum St. Victor	17.00 Uhr, Evangelischer Gottesdienst Cafeteria
20.08.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer Alter Bauhof
25.08.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik Cafeteria
29.08.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr) Alter Bauhof, Großer Saal (Der Erlös ist für das Kinderhospiz bestimmt.)
29.08.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag Chor des Sauerländischen Gebirgsvereins
01.09.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo Cafeteria des Hauses
05.09.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	12.00 Uhr, Flohmarkt Alter Bauhof
06.09.2010	Arbeitskreis „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Cafeteria des Caritas-Altenheimes St. Josef, Buschkampstr. 4 Gebühr: 3,00 €
07.09.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	17.00 Uhr, Tabuthema Demenz – Vortrag für Angehörige und Interessierte, Referentin: Frau Anslinger, Demenz-Service-Center Anmeldung nicht erforderlich, Veranstaltung kostenfrei
08.09.2010	Caritaskonferenz Heilig Kreuz Michaelsheim, An den Kirchen 9 a	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Es werden Reibekuchen gebacken
09.09.2010	Sozialverband Deutschland OV Herringen	15.00 Uhr, Mitgliederversammlung mit Jubilarehrung Alter Bauhof
12.09.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	10.00 Uhr, Herringer Walkingsonntag
12.09.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag Flötenkreis: Volkslieder zum Zuhören und Mitsingen
15.09.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für pflege bedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen
16.09.2010	AWO – OV Herringen / Sozialverband Deutschland – OV Herringen / Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration - Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 Gebühr: 3,00 €
17.09.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Modenschau der Fa. Deku-Moden, Kaffeetrinken und anschließend Möglichkeit zum Einkauf
17.09.2010	Evangelisches Altenzentrum St. Victor	17.00 Uhr, Evangelischer Gottesdienst Cafeteria
17.09.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer Alter Bauhof

19.09.2010	Evangelisches Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Cafeteria-Sonntagsprogramm Cafeteria
22.09.2010	Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik Cafeteria
25.09.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	11.00 Uhr Bauernmarkt
26.09.2010	Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr) Alter Bauhof, Großer Saal

### Stadtteil Hamm-Westen

02. – 11.07.2010	VdK - OV Westen	7.00 Uhr, Mehrtagefahrt nach Veilbronn / Fränkische Schweiz Informationen und Anmeldung bei Hilde Willebrandt, Tel. 0 23 81/5 07 08, (Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen), Abfahrt: ab Westenschützenhof, Wilhelmstr. 160
04.07.2010	Café St. Jupp	14.30 Uhr, Café-Treff Pfarrheim St. Bonifatius, Hamm-Westen
05.07.2010	Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen), Josefsheim	15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“
05.07.2010	KAB St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis) mit Ellen Evers
07.07.2010	ARG St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Beweglichkeit und Gedächtnistraining beim Sitzen und Tanzen Leitung: Ellen Ewers
08.07.2010	VdK - OV Westen	14.30 Uhr, Frauennachmittag AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 49 Ansprechpartnerin: Edith Hörstmann; Tel. 0 23 81/44 36 40
13.07.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe	13.30 Uhr, Senioren-Internet-Café Anne-Frank-Schule
16.07.2010	VdK - OV Westen	17.00 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14 (aktuelle Informationen siehe Tagespresse) Ansprechpartner: Reinhard Quednam, Tel.: 0 23 81 / 2 83 90
19.07.2010	Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen)	13.30 Uhr Ausflug nach Telgte
21.07.2010	ARG St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Gemütliches Beisammensein
29.07.2010	AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18 Kostenbeitrag: 3,00 €
04.08.2010	KAB St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Bingo, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis) mit Ellen Evers
12.08.2010	VdK - OV Westen	14.30 Uhr, Frauennachmittag AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 49 Ansprechpartnerin: Edith Hörstmann; Tel. 0 23 81/44 36 40
14.08.2010	VdK - OV Westen	7.00 Uhr, Tagesfahrt: Enschede und Giethoorn mit Bootsfahrt (ca. 90 Minuten), Informationen und Anmeldung bei Hilde Willebrandt, Tel. 0 23 81/5 07 08 (Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen) Abfahrt ab Westenschützenhof, Wilhelmstr. 160

18.08.2010	ARG St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Geburtstagskaffee
20.08.2010	VdK - OV Westen	17.00 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14 (aktuelle Informationen siehe Tagespresse) Ansprechpartner: Reinhard Quednam, Tel.: 0 23 81 / 2 83 90
26.08.2010	AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18 Kostenbeitrag: 3,00 €
31.08.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe	13.30 Uhr, Senioren-Internet-Café Anne-Frank-Schule
01.09.2010	KAB St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis) mit Ellen Evers
05.09.2010	Café St. Jupp	14.30 Uhr, Café-Treff Pfarrheim St. Josef, Hamm-Westen
06.09.2010	Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen), Josefsheim	15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“
07.09.2010	VdK - OV Westen	10.00 Uhr, Frauengruppe / Fahrt ins Blaue Ansprechpartnerin: Edith Hörstmann; Tel. 0 23 81/44 36 40 Abfahrt ab Westenschützenhof
07.09.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe	13.30 Uhr, Senioren-Internet-Café Anne-Frank-Schule <span style="float: right;">weiterhin wöchentlich</span>
09.09.2010	VdK - OV Westen	11.30 Uhr, Halbtagsfahrt nach Peckeloh und Versmold mit Besichtigung der Firma Wittmann, Informationen und Anmeldung bei Hilde Willebrandt, Tel. 0 23 81/5 07 08 (Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen) Abfahrt ab Westenschützenhof, Wilhelmstr. 160
15.09.2010	ARG St. Bonifatius Lange Str. 193	15.30 Uhr, Bingo
16.09.2010	Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe	15.00 Uhr, Treffpunkt „Skat“ Westenschützenhof Gebühr: 2,00 € (kein Kartenverkauf)
17.09.2010	VdK - OV Westen	17.00 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14, (aktuelle Informationen siehe Tagespresse) Ansprechpartner: Reinhard Quednam, Tel.: 0 23 81 / 2 83 90
20.09.2010	Pfarrcaritas St. Josef (Hamm-Westen), Josefsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Sprichwörter
30.09.2010	AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Josef Josefstr. 4 <span style="float: right;">Kostenbeitrag: 3,00 €</span>

**Stadtteil Hamm-Norden**

05.07.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	15.00 Uhr, Spielegruppe Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 weiterhin 14tägig, Kontaktperson: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33.
05.07.2010	Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien, weiterhin jeden 1. Montag im Monat

- 06.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 15.00 Uhr, Senioren-Schach-Treff  
Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40  
weiterhin jeden Dienstag
- 06.07.2010 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo  
Café International
- 07.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 9.30 Uhr, Tanz für Senioren  
Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße  
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04, weiterhin 14tägig
- 07.07.2010 ZwAR-Holzgruppe  
Werkraum der Karlschule  
Westberger Weg 15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren  
Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)
- 09.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 15.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz,  
Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.)  
Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90
- 08.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 11.00 Uhr, gemeinsames Grillen mit der Frühstückrunde,  
Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33
- 08.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“  
- Junge Senioren - 15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz.  
Kontaktperson: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38
- 12.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 9.30 Uhr, Theatergruppe  
Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße  
Ansprechpartnerin: V. Rückert, Telefon: 6 30 07.
- 12.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 14.00 Uhr, Internet-Café für Senioren,  
Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula  
Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33  
weiterhin jeden Montag
- 14.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 9.30 Uhr, Tanz für Senioren  
Ev. Gemeindehaus M. Berthold  
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 7 46 04, weiterhin 14tägig
- 14.07.2010 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 15.30 Uhr, Musiknachmittag: Schlager der Fünfziger und  
Sechziger Jahre, Gruppenraum im Erdgeschoss
- 20.07.2010 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo  
Café International
- 22.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis  
Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40  
Kontaktperson: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33
- 23.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 15.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz,  
Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.)  
Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90
- 28.07.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Str.  
Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.: 6 30 07
- 03.08.2010 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo  
Café International
- 06.08.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 15.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz,  
Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.)  
Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90
- 12.08.2010 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz  
Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33

12.08.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz. Kontaktperson: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38
16.08.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	14.00 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17 - 67 33
18.08.2010	Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Musiknachmittag: Seemannslieder aus aller Welt Gruppenraum im Erdgeschoss
20.08.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	15.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.) Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90
23.08.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	14.00 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17 - 67 33 weiterhin jeden Montag
24.08.2010	Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International
25.08.2010	ARG Maria Königin, Sorauer Str.	15.00 Uhr, Urlaubs- und Reisezeit
25.08.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Str. Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.: 6 30 07
26.08.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 Kontaktperson: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33
03.09.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	15.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.) Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90
07.09.2010	Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo Café International
08.09.2010	ARG Maria Königin, Sorauer Str.	15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag
09.09.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontaktpers.: Fr. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17- 67 33
09.09.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz. Kontaktperson: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38
11.09.2010	Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	16.00 Uhr, Sommerfest, in Kooperation mit der Karlschule Café International
14.09.2010	Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	14.30 Uhr, Schachturnier für „Jung und Alt“ Café International
17.09.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	15.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.) Kontaktperson: Frau Bellinghoff, Tel.: 6 21 90
22.09.2010	ARG Maria Königin, Sorauer Str.	15.00 Uhr, Herbstfest
22.09.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Str. Kontaktperson: Fr. Rückert, Tel.: 6 30 07
23.09.2010	AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 Kontaktperson: Fr. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33

28.09.2010 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 15.30 Uhr, Wir spielen Bingo  
Café International

**Stadtbezirk Hamm-Bockum-Hövel**

- 01.07.2010 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“ weiterhin jeweils mittwochs bis freitags
- 04.07.2010 Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4 15.00 Uhr, Seniorentanz – Sommerfest - im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen Eintritt frei
- 05.07.2010 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 15.00 Uhr, Offenes Singen  
Leitung: Renate Baran  
Veranstalter.: Amt für Soziale Integration / Altenhilfe
- 07.07.2010 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 9.30 – 11.30 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe, Gesprächspartnerin: Karin Berheide weiterhin jeweils mittwochs
- 07.07.2010 Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele)  
Kontaktperson Karin Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17- 67 34 weiterhin jeweils mittwochs
- 07.07.2010 Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a 15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten weiterhin jeden 1., 2 . und 3. Mittwoch im Monat
- 12.07.2010 Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138 15.30 Uhr, LUDGERI-Sommer in der Kreuzkirche mit Sigrid und Erich: Musikalischer Nachmittag in der Cafeteria
- 12.07.2010 Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel / VHS 20.00 Uhr, Der Traum vom guten Schlaf - Früherkennung und Funktionsstörungen – Referent: Hartmut Voglau, Dipl.-Psychologe, Reha-Klinik Quellenhof, Bad Sassendorf Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-25
- 14.07.2010 Ludgeri-Senioren-Forum in Kooperation mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe 9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück  
Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel  
Kostenbeitrag: 3,00 €
- 14.07.2010 Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel 16.00 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Haus Döbbe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)
- 15.07.2010 Kirchengemeinden St. Stephanus und Christus-König in Verbindung mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück  
Pfarrheim St. Stephanus, St. Stephanusplatz 3  
Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17- 67 34  
Kostenbeitrag: 3,00 €
- 19.07.2010 Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138 15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri-Stift zu Gast, Cafeteria
- 21.07.2010 Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius 15.00 Uhr, hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken mit Rollstuhlfahrern
- 23.07.2010 Ludgeristift Hövel Ermelinghofstr. 18 11.00 Uhr, Sommerfest mit Spiel und Spaß – Streichelzoo, Wilfried's-Musik-Kiste, Tänze und Gesang zusammen mit Alt und Jung
- 23.07.2010 Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a 15.45 Uhr, 2. Teil des LUDGERI-Sommers in Bockum mit den Brüdern „Dazert“ Magie und Musik
- 28.07.2010 Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück  
Thema: Unser steinreiches Leben

28.07.2010	Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a	15.30 Uhr, Wunschkonzert im Wintergarten (weiterhin jeden letzten Mittwoch im Monat)
01.08.2010	Kulturrevier Radbod in Zusammen- arbeit mit dem Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen Eintritt frei
02.08.2010	Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.	15.00 Uhr, Offenes Singen, Leitung: Renate Baran Veranstalter.: Amt für Soziale Integration / Altenhilfe
04.08.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Thema: Glauben, Vertrauen im letzten Lebensabschnitt Referent: Pfarrer Vethacke
11.08.2010	Ludgeri-Senioren-Forum in Ko- operation mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel Kostenbeitrag: 3,00 €
16.08.2010	Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri- Stift zu Gast, Cafeteria
18.08.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	15.00 Uhr, hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken mit Rollstuhlfahrern
19.08.2010	Kirchengemeinden St. Stephanus und Christus-König in Verbindung mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44 Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17- 67 34 Kostenbeitrag: 3,00 €
20.08.2010	Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a	11.00 Uhr, Sommerfest in Bockum mit Spiel, Spaß und Tieren – Streichelzoo und Kutschfahrten
20.08.2010	Ludgeristift Hövel Ermelinghofstr. 18	16.00 Uhr, LUDGERI-Sommer: Musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier
25.08.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	15.00 Uhr, Gemeinsames Seniorentreffen Pfarrheim Christus-König
27.08.2010	Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15.45 Uhr, 2. Teil des LUDGERI-Sommers in Bockum mit den Brüdern „Dazert“ Magie und Musik
01.09.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück Thema: Gesund liegen und schlafen
05.09.2010	Kulturrevier Radbod in Zusam- menarbeit mit dem Amt für Soziale Integration An den Fördertürmen 4	15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen Eintritt frei
06.09.2010	Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.	15.00 Uhr, Offenes Singen Leitung: Renate Baran Veranstalter: Amt für Soziale Integration / Altenhilfe
08.09.2010	Ludgeri-Senioren-Forum in Ko- operation mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel Kostenbeitrag: 3,00 €
08.09.2010	Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius	15.00 Uhr Besuch der Waldbühne Hamm-Heessen (Oklahoma)
09.09.2010	Ludgeristift Demenz-Forum Bockum, Südgeist 1 a	18.00 Uhr, Ethik in der Altenpflege Referentin: Monika Wacker, Dipl.-Pädagogin/Dipl. Theologin

- |            |  |  |
|------------|--|--|
| 13.09.2010 | Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel / VHS   | 20.00 Uhr, Die Nieren – weit mehr als ein Kläranlage des Körpers<br>Referent: Dr. med. Ulrich Hoffmann, Internist und Nephrologe, Nierenzentrum, Hamm, Werler Str.<br>Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-25   |
| 15.09.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius   | 15.00 Uhr, hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken mit Rollstuhlfahrern  |
| 16.09.2010 | Kirchengemeinden St. Stephanus und Christus-König in Verbindung mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück<br>Pfarrheim St. Stephanus, St. Stepfansplatz 3<br>Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17- 67 34<br>Kostenbeitrag: 3,00 €   |
| 19.09.2010 | Kulturrevier Radbod in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration<br>An den Fördertürmen 4                         | 15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Musik mit Hans Bußmann, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, abends belegte Brötchen<br>Eintritt frei   |
| 20.09.2010 | Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138  | 15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeristift zu Gast, Cafeteria   |
| 20.09.2010 | Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel   | 20.00 Uhr, Neues im Betreuungsrecht<br>Die Patientenverfügung, das neue Verfahrensrecht für die freiwillige Gerichtsbarkeit (Vorgestellt werden Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung sowie die Patientenverfügung)<br>Referent: Ulrich Blümel, Rechtspfleger beim Amtsgericht Hamm, Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-25 |
| 22.09.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius   | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück<br>Thema: Kirche – Pfarre, was nun?  |
| 29.09.2010 | Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius   | 8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück<br>Herbstsingen mit Frau Hewicke   |

**Stadtbezirk Hamm-Heessen**

- |            |  |   |
|------------|--|---|
| 01.07.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 9.45 Uhr, Katholischer Gottesdienst<br>weiterhin jeden Dienstag und Donnerstag  |
| 01.07.2010 | Junge Senioren –St. Josef              | 17.45 Uhr, Wassergymnastik, Martin-Luther-Schule<br>(weiterhin jeweils donnerstags)   |
| 03.07.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 10.00 – 17.00 Uhr, 2 für Sie – Betreuungsangebot für Pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen |
| 04.07.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld<br>weiterhin 14tägig   |
| 05.07.2010 | Junge Senioren St. Josef               | 8.45 Uhr, Besuch des Maximare<br>(weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)  |
| 05.07.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 9.45 Uhr, Ökumenische Andacht<br>weiterhin jeden Montag   |
| 05.07.2010 | ARG St. Josef                          | 15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler<br>Pfarrheim, Uedinghoffstr. (weiterhin jeweils montags)                                   |
| 05.07.2010 | Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14 | 15.30 Uhr, Bewegung mit Musik mit Frau Hennigfeld<br>weiterhin jeden Montag   |
| 06.07.2010 | Caritas St. Josef                      | 9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.  |
| 06.07.2010 | VdK - OV Heessen                       | 15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof   |

06.07.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem evangelischen Männerkreis Heessen
07.07.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	9.45 Uhr, Gebet für Verstorbene weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat
07.07.2010	ARG St. Marien	14.30 Uhr, Gottesdienst, anschließend im Pfarrheim: Seniorennachmittag mit der Caritas
07.07.2010	ZwAR-Holzgruppe Werkraum der Karlschule Westberger Weg	15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)
12.07.2010	Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe in Zusammenarbeit mit der ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindezentrum Dasbeck, Goldsternstr. 6 Unkostenbeitrag: 2,50 €
12.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Heessen	17.00 Uhr, Kegeln, Westfalenschänke (weiterhin alle 4 Wochen montags)
13.07.2010	VdK - OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski
14.07.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	9.45 Uhr, Evangelischer Gottesdienst weiterhin jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
15.07.2010	Tauschring in Verbindung mit dem Amt für Soziale Integration	19.00 Uhr, „Geben und Nehmen“ Treffen für Mitglieder und Interessierte Nebengebäude des Seniorenheimes St. Stephanus
20.07.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	16.00 Uhr, Grillnachmittag
26.07.2010	Sozialverband Deutschland OV Heessen	15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte „Am Kappenbusch“ (weiterhin alle 4 Wochen montags)
27.07.2010	Junge Senioren St. Josef	Wandern
28.07.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.00 Uhr, Hund und Kult weiterhin jeden letzten Mittwoch im Monat
30.07.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30, Rosenkranzgebet weiterhin jeden letzten Freitag im Monat
03.08.2010	Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.
07.08.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	10.00 – 17.00 Uhr, 2 für Sie – Betreuungsangebot für pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen
07.08.2010	Junge Senioren St. Josef	20.00 Uhr, Besuch der Waldbühne Hamm-Heessen Aufführung: Oklahoma
07.08.2010	ARG St. Stephanus	20.00 Uhr, Besuch der Waldbühne Hamm-Heessen Aufführung: Oklahoma
10.08.2010	VdK - OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski
15.08.2010	Tauschring in Verbindung mit dem Amt für Soziale Integration	19.00 Uhr, „Geben und Nehmen“ Treffen für Mitglieder und Interessierte Nebengebäude des Seniorenheimes St. Stephanus
18.08.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg
25.08.2010	ARG St. Marien Pfarrheim	15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
31.08.2010	Junge Senioren St. Josef	Wandern

01.09.2010	ARG St. Marien	14.30 Uhr, Gottesdienst, anschließend im Pfarrheim: Von der Witwe Bolte bis zum hohlen Zahn (Diavortrag) Referent: Franz-Josef Risse
04.09.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	10.00 – 17.00 Uhr, 2 für Sie – Betreuungsangebot für pflege bedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen
07.09.2010	Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.
07.09.2010	VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
13.09.2010	Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe in Zusam- menarbeit mit der ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindezentrum Dasbeck, Goldsternstr. 6 Unkostenbeitrag: 2,50 €
14.09.2010	VdK - OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski
15.09.2010	Familienzentrum St. Theresia in Verbindung mit der Stadt Hamm, Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6 Kostenbeitrag: 2,50 €
15.09.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg
15.09.2010	Tauschring in Verbindung mit dem Amt für Soziale Integration	19.00 Uhr, „Geben und Nehmen“ Treffen für Mitglieder und Interessierte Nebengebäude des Seniorenheimes St. Stephanus
18.09.2010	Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	10.00 – 13.00 Uhr Herbstfest mit Kindertrödel
18.09.2010	VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, Grillen am Brokhof
22.09.2010	ARG St. Marien Pfarrheim	15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
23.09.2010	ARG St. Stephanus Pfarrheim	15.30 Uhr, Die Bundeswehr – ein wichtiger Bestandteil unserer Bundesrepublik Referent: N. N.
28.09.2010	Junge Senioren St. Josef	Wandern



## Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm



# Sicher, geborgen und zu Hause sein



Sie suchen einen Platz in der Stationären Pflege?

### Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum

Westberger Weg 44 · 59065 Hamm

Fon 0 23 81 - 39 30 · sz-hamm@awo-ww.de

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

## SENIORENHAUS SOPHIA

LÜTTKE HOLZ 26 | 59192 BERGKAMEN

- Qualifiziertes Personal
- Aktivierende Pflege
- Einzelzimmer inkl. Bad
- Pflege und Betreuung nach Qualitätsstandards
- Freizeit- & Betreuungsangebote
- Offen für Gemeinde und Vereine

\* zertifiziert nach:



DIN EN ISO 9001  
Zertifikat Nr. 71 100

## Comunita

SENIORENHAUS SOPHIA



### COMUNITA SENIORENHÄUSER

SENIORENHAUS LUCIA \* | Dortmund-Wickede

SENIORENHAUS SOPHIA | Bergkamen

SENIORENHAUS VINZENZ \* | Dortmund-Dorstfeld

SENIORENHAUS ZEPPELINSTRASSE \* | Dortmund-Huckarde

### ERSTKONTAKT:

Dirk Hoppe

Telefon: + 49 (0)231-17698-401

Telefax: + 49 (0)231-2178976

dh@comunplus.de

Comunita Seniorenhäuser  
Wickeder Hellweg 93 | 44319 Dortmund

Telefon: + 49 (0)231 82976-0  
Telefax: + 49 (0)231 82976-444

E-Mail: [info@comunita-sh.de](mailto:info@comunita-sh.de)  
[www.comunita-seniorenhaeuser.de](http://www.comunita-seniorenhaeuser.de)

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



Akademisches Lehrkrankenhaus der Westf. Wilhelms-Universität Münster

Sonntag, 4. Juli 2010, 11-17 Uhr  
**Tag der offenen Tür**  
Klinik Nassauerstraße



- Besichtigung der neuen Radiologie
- Gesundheitschecks
- Vorführungen
- Vorträge
- Kinderspiele
- Begehbare Organe
- Speisen & Getränke
- Unsere medizinischen Zentren stellen sich vor
- Selbsthilfegruppen und Krankenkassen informieren

Aktuell aus dem St. Marien-Hospital Hamm  
**Unsere neue Radiologie**