

Ordentlich gefeiert...  
Seite 8/9

Das Gesundheitsamt  
informiert: Nur eine halbe  
Seite 12

In jedem Menschen steckt  
seine Geschichte...  
Seite 14

Ferienstimmung für Ältere  
Seite 16

BürgerForum Pelkum  
Seite 18/19

Mickey  
Seite 24/25



# Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 03/2013

# Seit März 2013

## Unser 5. Seniorenheim am Markt in Hamm-Heessen Amtsstr. 6 „Wir sind anders“

Seit dem 01.03.2013 stehen Ihnen zwei Etagen mit 12 und eine Etage mit 9 Plätzen im Zentrum von Heessen zur Verfügung. Auch in unserem neuen Haus haben wir für Sie nur **Einzelzimmer** mit eigenem Bad und einer Größe von 25m<sup>2</sup>. Wir wünschen uns, dass jeder Bewohner sein eigenes Zimmer möbliert und sich so ein eigenes „Zuhause“ schafft. In den kleinen Gruppen können Sie wie in einer „Hausgemeinschaft“ leben und den Tag selber mitgestalten. Die professionelle Pflege und Betreuung rund um die Uhr ist durch unser Personal gewährleistet.



Frontansicht: Amtsstraße 6, Hamm-Heessen



Von Thünenstraße, Hamm-Westünen



Wilhelm-Nabe-Straße, Hamm-Wiescherhöfen



Frontansicht: Schleppweg 59, Hamm-Süden



Frontansicht: Kamener Str. 181a, Hamm-Pelkum

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

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

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

während die Sommerausgabe unserer Seniorenzeitschrift kurz vor der Drucklegung steht, erleben wir die ersten wirklich sommerlich warmen Tage des Jahres. Fast nicht zu glauben, nachdem die lange und kalte Periode zu Jahresbeginn überhaupt kein Ende zu nehmen schien. Der bunte Frühling hat sich endlich eingemischt...

„Zuhören, einmischen, gestalten, engagieren“: so lautete auch das Motto des BürgerForums im Stadtbezirk Pelkum, an dem gut 50 interessierte Bürgerinnen und Bürger des Stadtbezirks teilgenommen haben. Eine wirklich tolle Resonanz!

Was macht „Älterwerden“ in Pelkum interessant und vielfältig? Was macht den

Stadtbezirk so besonders? Was ist gut, aber was fehlt auch an Angeboten? Welche Wünsche bestehen an interessanten und sinnvollen Freizeit-, Bildungs-, Kultur- und Sportangeboten? Wo bestehen Möglichkeiten eines sinnvollen bürgerschaftlichen/ehrenamtlichen Engagements? Wie können „Jung“ und „Alt“ voneinander lernen? Wie können Kontakte zwischen den unterschiedlichen Kulturen gefördert werden?

Sie sehen, liebe Leserinnen und Leser, gleich einer ganzen Reihe wichtiger und zentraler Fragestellungen wurde im Rahmen des Bürgerforums, über das wir natürlich berichten, auf den Grund gegangen und auch die Ergebnisse machen Mut und können sich

sehen lassen! BürgerForen werden nun Zug um Zug in allen Stadtbezirken durchgeführt. Wir halten Sie auf dem Laufenden!

Sommerlich bunt präsentiert sich wieder einmal unsere Seniorenzeitschrift, in der wir über viele interessante Ereignisse berichten und unsere Redakteure Augen und Ohren auf der Suche nach humorvollen bis grotesken Geschichten des Alltags aufgehalten haben. Ganz sicher ist für jeden unserer Leserinnen und Leser etwas dabei!

Wir wünschen Ihnen angenehme Lektüre und schöne, erholsame und sonnige Sommertage!

■ Die Redaktion

## Impressum

### Herausgeber:

Stadt Hamm,  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziale Integration  
B&B Druck, Hamm

Auflage: 6.500  
Im Juni 2013  
Ausgabe 3/2013

### Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, U. Halbe,  
J. Halbe, A. Isenberg-  
Pfützenreuter

### Titelbild:

Asli Yazici

### Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.  
N. Pake, Tel.: 02381/37722  
pake@hamm-magazin.de

### Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Stadt Hamm  
Amt für Soziale Integration  
Herr Andreas Pieper  
Frau Petra Rasche

Tel.: 02381/17-6761

02381/17-6731

Fax: 02381/17-6730

E-Mail:

pieper@stadt.hamm.de

raschep@stadt.hamm.de

Weitere Infos: [www.hamm.de](http://www.hamm.de)

# Inhalt

2. Münsterländer Demenzkongress	5
10 Jahre Neubau Kurhaus Bad Hamm – Feiern Sie mit!	6/7
Seniorenwegweiser erschienen	7
Ordentlich gefeiert...	8/9
Ein Kurs zur Sturzprophylaxe in Pelkum	10
Unsere EU	11
Das Gesundheitsamt informiert: Nur eine halbe?	12
Caritas-Seniorenreisen Sommer – Herbst – Jahreswechsel 2013	13
In jedem Menschen steckt seine Geschichte...	14/15
Mitglieder des Seniorenbeirates	15
Ferientspaß für Ältere	16
Sprechstunde der Pflegeberatung in Uentrop	17
BürgerForum Pelkum	18/19
Musik, Musik, Musik!	20/21
Have you chocolate?	22
Fußball, die Spiele, ihre Ergebnisse und Transfers...	23
Mickey	24/25
10 Jahre Freiwilligenzentrale Hamm	26
BAGSO Pressemitteilung 3/2013	28/29
<u>Anzeige</u> : Umzug in ein Pflegeheim; was erwartet „Sie“?	32
Sparkassen-Seniorenkino im Juli	34
Phantasie	34
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 35



## 2. Münsterländer Demenzkongress



Am 10. und 11. September 2013 findet der zweite Münsterländer Demenz - Kongress im St. Rochus-Hospital in Telgte statt. Veranstaltet wird der Kongress von dem Demenz-Servicezentrum Münsterland und dem St. Rochus-Hospital Telgte.

Mit der Veranstaltung möchten die Organisatoren einen wichtigen Beitrag leisten, um

Beyreuther, Altersforscher aus Heidelberg, Prof. Dr. Pantel aus Frankfurt sowie Prof. Bienstein aus Witten-Herdecke.

Der erste Tag der Veranstaltung richtet sich vor allem an professionell Tätige im Handlungsfeld Demenz. An diesem Tag wird **Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr** die Gäste begrüßen.

Der 2. Veranstaltungstag richtet sich darüber hinaus an Mitarbeitende in der Betreuung, Angehörige und Therapeuten und bietet eine Vielzahl an praktischen Anregungen für Aktivitäten mit Menschen mit Demenz.

**Die Veranstaltung wird von einem Gebärdendolmetscher begleitet.**

Anmeldungen nimmt das Demenz-Servicezentrum Münsterland bis zum 30.08.13 entgegen:

■ Demenz-Servicezentrum  
Region Münsterland  
Wilhelmstr. 5  
59227 Ahlen

Tel.: 023 82 - 94 09 97 - 10  
Fax: 023 82 - 40 28

E-Mail:  
info@demenz-service-  
muensterland.de

den aktuellen Stand der Diskussion und der Forschung zum Thema Demenz aus verschiedenen Perspektiven zu präsentieren.

Es konnten namhafte Referenten gewonnen werden, unter ihnen Prof. Dr. Konrad



# 10 Jahre Neubau Kurhaus Bad Hamm – Feiern Sie mit!

Hamms Kulturadresse Nr. 1 feiert Geburtstag – und alle sind herzlich eingeladen! **Am 7. Juli** erwartet die Besucher **ab 11 Uhr bis in den frühen Abend hinein** ein buntgemischtes, kostenfreies Kulturprogramm im und rund ums Kurhaus. Heimische Akteure wie „auswärtige Gäste“ sorgen für beste Unterhaltung mit Tanz, Show, Theater, Musical, Kunstaktionen und ganz viel Musik.

Im Kurhaus präsentieren sich zunächst die heimischen Tanzensembles – die Kids- und MusicalCompany der Stadt Hamm, die Tanzwerkstatt Mamrenko, die Ballettschule Petra Finger und Art of Moving – mit Ausschnitten aus ihren aktuellen Programmen on stage. Danach

versetzen die Big Bands verschiedener Hammer Schulen mit Jazz-Standards, Filmmusik, Swing, Rock, Pop, Funk und Klassik den Saal in Schwingungen. Alte Fotografien illustrieren die Geschichte des Kurhauses.

Im Kurparkgarten stehen Theater, Musik, Kunst und Spiel auf dem Programm: einzelne Hammer Künstler präsentieren ihre Werke und bieten Aktionen zum Mitmachen an. Die hiesige Theaterszene ist mit dem Malteser Faust-Theater, der „Pflegestufe 3“ und dem Theater Lampaca vertreten, die mit kleinen Stücken, einzelnen Szenen und Improtheater für beste Unterhaltung sorgen. Außerdem beweist die Improtheater-Formation „Emscherblut“, dass sie gut



„zu Fuß“ ist und den Besuchern wirklich „jede Szene macht“, während drei „professionelle Reiter“ aus Frankreich in die hohe Schule der „Reitkunst“ einführen.

Dirk Wenning und seine Cajon-Kids haben hingegen einfach „Rhythmus im Blut“, „Wildes Holz“ hat sich dem Kampf „Freiheit für die Blockflöte“ verschrieben und überzeugt u. a. mit gewagten Holzversionen bekannter Hits. Zum Abschluss sorgen die „Aberlour’s“ dann für hochprozentigen Celtic Rock.

Daneben ist „Thalia, die Theaterhexe“ im Kurparkgarten unterwegs und erzählt kleine Geschichten aus ihrem Bauchladentheater, gibt es „Clownerien unterwegs“, können sich kleine Besucher auf einer Hüpfburg austoben und auch für das leibliche





Wohl ist natürlich bestens gesorgt.

Für einen gelungenen Auftakt des Festes sorgen am 6. Juli um 20 Uhr „Die Stachelschweine“: die bekannte Berliner Kabarettgruppe ist mit ihrem neuen Programm „Gestochen scharf“ zu Gast. Gewohnt „stachlig“ nehmen sie das Thema „Wahlen“

aufs Korn und beschließen kurzerhand, einfach ihre eigene Partei zu gründen. Kabarettisten als Politiker... das kann ja heiter werden! Tickets für das Kabarett der Extraklasse gibt's im Kulturbüro und bei den bekannten Vorverkaufsstellen.

■ Meike Richter  
Kulturbüro



## Senioren- wegweiser erschienen

In Hamm leben mittlerweile mehr als 45.000 Menschen, die bereits das 60. Lebensjahr vollendet haben und dieser Anteil wird in den kommenden Jahren weiter ansteigen. Parallel dazu steigt auch der Anteil an älter werdenden Menschen mit Migrationshintergrund an der Gesamtbevölkerung. Unsere Gesellschaft wird somit zukünftig älter, aber

auch kulturbunter. Das beinhaltet eine ganze Menge an Herausforderungen, aber auch vielen Chancen!

Ganz neu ist nun die vierte aktualisierte Ausgabe des „Wegweisers für Seniorinnen und Senioren“ erschienen. Die Broschüre beinhaltet auf über 80 Seiten wieder eine Vielzahl an Informationen für die in unserer Stadt lebenden älteren Menschen und bietet hilfreiche Tipps und Orientierung.

Zahlreiche Angebote und abwechslungsreiche Alternativen für alle Lebenslagen und Interessen werden vorgestellt und anschaulich zusammengefasst.

Der Wegweiser ist kostenlos

in allen Bürgerämtern, bei der Pflegeberatung des Sozialamtes im Rathaus in Heessen (Amtsstraße 19) und bei der Altenhilfe im Amt für Soziale Integration, Sachsenweg 6, 59073 Hamm erhältlich.



## Ordentlich gefeiert...

wurde im April bei den Nordener Seniorinnen und Senioren.

Den Anfang machte die Jubiläumsfeier des Offenen Seniorenfrühstückes im Pfarrheim Herz Jesu. Seit 20 Jahren besteht dieses einmal monatlich stattfindende offene Angebot im Hammer Norden. Die Vorbereitung und Durchführung dieses Angebotes der Arbeitsgemeinschaft „Offene Altenarbeit in Hamm Norden“ liegt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration in den Händen von ehrenamtlichen Helferinnen. Einige von Ihnen sind bereits von Beginn an dabei und erinnern sich noch gut und gerne an die Anfänge, wie an die Initiative und das große Engagement des inzwischen

verstorbenen Karl Bertram. Gerne und mit Stolz betonen die Nordener auch die Tatsache, dass es sich bei diesem Angebot um das erste dieser Art in Hamm handelt.

Zum Jubiläumsfrühstück am 11. April zählten zur Freude der Verantwortlichen auch zahlreiche Ehrengäste aus Politik und Verwaltung, allen voran Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann, zu den Gratulanten.

Im Rahmen des persönlichen Dankes an die ehrenamtlichen Helferinnen des Frühstückes sowie an die Gruppenleiterinnen der aus dieser Keimzelle „Seniorenfrühstück“ entstandenen Interessengruppen, galt ein besonderer Dank Ida Bertram. Wie ihr verstorbener Mann Karl Bertram war sie selbst auch von Anfang an dabei und hat sich 18 Jahre federführend um Planung und Organisation des Frühstückes gekümmert. Als Dank für ihr großes ehrenamtliches Engagement wurde sie mit entsprechender „ehrvoller“ Medaille zur „Ehren-Ehrenamtlichen“ des Teams ernannt. Ein Frühstückskorb, der in einem Bollerwagen in den Gemeindesaal gefahren wurde, sollte dabei noch einmal an ihre originelle Idee erinnern, sich

den Transport der Lebensmittel zum Pfarrheim mit Hilfe eines Bollerwagens zu erleichtern.

Zur guten und fröhlichen Stimmung trug an diesem Tag auch das Rahmenprogramm bei. In ihrer traditionellen Tracht sorgte unter anderem Maria



Roppertz für viele Lacher. Auch die jüngsten Generationen war zur Freude aller Gäste durch die Kinder des Nordener Kindergartens Sankt Martin vertreten.

Nach allem Dank an die ehrenamtlichen Helferinnen und die Unterstützung von städtischer Seite wurde auch den Gästen für ihre







Treue, Anerkennung und Wertschätzung der in den vielen Jahren für sie geleisteten ehrenamtlichen Arbeit gedankt. Als symbolisches Dankeschön überreichten die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen jedem Gast eine Rose.

Mit einer runden Jubiläumzahl konnte Ende April auch das traditionelle Nordener Frühlingsfest in der Turnhalle der Karlschule aufwarten. Gabi Kreter, Leiterin der Karlschule und zugleich „Hausherrin“ zeigte sich in ihren Grußworten erfreut über die langjährige gute Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft. Inzwischen schon fast traditionell trugen die Schüler der Karlschule

auch wieder mit Tanzeinlagen zum bunten Programm bei. Neben den ebenfalls beliebten traditionellen Auftritten der „Nordener Spätzle“ und der Seniorenanzgruppe, sorgte in diesem Jahr auch der Shanty-Chor die „Gein-egge Knurrhähne“ für gute Stimmung.

Wie immer gilt auch den Helferinnen und Helfern „hinter den Kulissen“ großer Dank, da auch ohne sie so ein Fest nicht durchgeführt werden könnte.

Ein besonderer Dank gilt in diesem Jahr auch den Schülerinnen und Schülern der Karlschule und ihrer Lehrerin Frau Kropp. Bei beiden Festen sorgten sie im Rahmen des

„Service Learning Projektes“ vorbildlich mit für das Wohl der Gäste. Zum Frühstücksjubiläum hatten sie es sich zudem nicht nehmen lassen, selbstgebackenen Kuchen beizusteuern. Mit ihrer tatkräftigen Unterstützung waren sie auch bei den Vor- und Nachbereitungen eine sehr wertvolle Hilfe.

Diese guten Erfahrungen beider Generationen miteinander, bieten sicherlich auch gute Voraussetzungen für künftige gemeinsame Aktivitäten und Projekte.

- Ulrike Tornscheidt
- Fotos: Werner Boesen
- Foto unten: Andreas Rother



# Ein Kurs zur Sturzprophylaxe in Pelkum



Viele Stürze gehen zwar glimpflich aus, aber bei jedem dritten führen sie zu erheblichen Verletzungen. Die Muskeln verlieren an Kraft und Volumen. Die Körperhaltung und Bewegungsabläufe verändern sich, die natürlichen Reflexe werden langsamer.

Aber gegen die Sturzgefahr kann man etwas tun- und zwar in jedem Alter. Denn der Mensch bleibt ein Leben lang trainierbar.

Die Altenhilfe vom Amt für Soziale Integration bot in Kooperation mit der Knappschaft und Iuventas Hamm einen kostenfreien Sturzpräventionskursus über 10 Übungsstunden im Gemein-

dehaus Pelikanum an. Mit gezieltem leichtem Krafttraining sollte die Bewegungsfähigkeit verbessert und die Muskelkraft erhalten werden.

17 Seniorinnen aus Pelkum entschieden sich gleich für die aktive Lösung und meldeten sich für den Kursus an. In einer netten, fröhlichen Runde und mit viel Elan wurden Koordination, Gleichgewicht und Kraft in Zusammenhang mit Angstbewältigung trainiert. Dass die Teilnehmerinnen mit Eifer bei der Sache waren, bestätigte auch Übungsleiterin Cora Wölm.

„Wer rastet, der rostet! Deshalb nutze ich fast täglich die selbstgebastelten Hanteln

aus Wasserflaschen“, so Kurs Teilnehmerin Anna-Ilse Jesreshoff und Erika Dierkes, die ebenfalls den Kurs besucht hat, meinte:

„Seit dem wöchentlichen Training habe sie weniger Gleichgewichtsprobleme und ab und zu mache sie die Übungen auch zu Hause.“

Alle Teilnehmerinnen waren sich einig, zusammen macht es einfach mehr Freude und beim nächsten Kursus wären alle wieder gerne dabei.

Ein herzliches Dankeschön ging an die Kursleiterin Cora Wölm mit einem bunten Blumenstrauß.

■ Martina Foschepoth





Gefunden am 27.04.2013 im WA und mit Erlaubnis des Erstfinders an Sie weitergegeben. Man muss doch mal wissen, wofür sich unsere Beamten in Brüssel so anstrengen. Finden Sie nicht auch?

■ Annette Isenberg-Pfützenreuter



**Die politische Bedeutung des Staubsaugers  
Eine neue Posse europäischer Gesetzgebung  
von Detlef Drewes**

Brüssel – Selbst engagierte Umweltschützer müssen in diesen Tagen feststellen, dass ihnen die EU-Kommission in vielen Dingen weit voraus ist. Denn bei den

weitreichenden Diskussionen um die richtigen Wege zu einem guten Klima wurde die Bedeutung des Staubsaugers bislang keinesfalls hinreichend gewürdigt. Das wird nun anders.

Nach einer „vorbereitenden Studie“ zur Umsetzung der Richtlinie 2009/125/EG haben die Beamten der europäischen Gesetzgebungsbehörde nämlich nun die Durchführungsbestimmungen vorgelegt und darin festgeschrieben, was ein Staubsauger („bezeichnet ein Gerät, das Schmutz von einer zu reinigenden Oberfläche durch einen Luftstrom entfernt“) so alles leisten und aushalten muss. Diese Vorschriften gelten im Übrigen sowohl für den „Industriestaubsauger“, der „als Teil eines Produktionsprozesses ausgelegt ist“, wie auch für den „Staubsauger für den gewerblichen Gebrauch“. Und natürlich auch für den „Staubsauger für den Außenbereich“. Dabei handelt es sich übrigens um „ein Gerät, das für den Außenbereich bestimmt ist“.

Alle Definitionen wurden selbstverständlich nach umfangreichen „Testzyklen“ herausgefunden. Dabei mussten die Produkte zunächst die „Hartboden-

prüfung“ bestehen („eine aus zwei Säuberungszyklen bestehende Prüfung, bei der die Saugdüse eines Staubsaugers bei maximaler Saugleistung über eine hölzerne Prüfpalette mit angemessener Länge geführt wird, deren Breite der Saugdüse entspricht und die eine diagonal verlaufende Prüfritze ausweist“). Unter einer Prüfritze versteht man – wer wüsste das nicht? – einen „abnehmbaren U-förmigen Einsatz mit geeigneten Abmessungen, der zu Beginn eines Säuberungszyklus mit geeignetem künstlichen Staub gefüllt wird.“

Als Bürger dieser Union erlebt man derartige Einblicke in das Seelenleben unserer Sauger natürlich mit tiefer innerer Anteilnahme. Trotzdem kann man sich als Leser irgendwo zwischen „akkubetriebenen Staubsauger regulärer Größe“ und „Universalsauger“ der Frage nicht erwehren, ob ein derartiger Unfug auf 18 Seiten wirklich Bestandteil des europäischen Einigungsprozesses sein muss.

■ Fotos:  
links:  
Stephanie Hofschläger /  
pixelio.de  
oben:  
Gisbert Heim / pixelio.de

# Das Gesundheitsamt informiert: Nur eine halbe?



## Wie teilt man Tabletten und welche Tabletten dürfen geteilt werden?

Mancher Patient hat Probleme, größere Tabletten zu schlucken. Oder das Arzneimittel steht nicht in der erforderlichen Stärke im Handel zur Verfügung. In einigen Fällen muss der Arzt eine einschleichende oder ausschleichende Dosisveränderung anordnen, da dies für die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Bedeutung ist. All dies können Gründe sein, warum eine Tablette geteilt werden muss.

Doch Vorsicht, denn viele Tabletten dürfen gar nicht geteilt werden, da es bei den festen Arzneiformen verschiedene Arzneytypen gibt. Kapseln und Dragees dürfen grundsätzlich nicht geteilt werden.

Auch bei Tabletten gibt es Arzneiformen, die auf Grund ihres Aufbaus keinesfalls verändert werden dürfen. So sind einige Tabletten mit einem Film überzogen, damit sie sich nicht im Magen auflösen, sondern erst im Dünndarm. Würde eine solche Tablette geteilt, so kann die Magensäure den Wirkstoff zerstören und die Tablette wäre wirkungslos.

Andere Arzneiformen, die sogenannten Retardtabletten, dürfen ebenfalls nicht geteilt werden, denn der Wirkstoff soll durch eine besondere Verarbeitung nicht sofort vollständig, sondern über einen längeren Zeitraum freigesetzt werden. Die schützende Schicht oder das besondere Wirkprinzip würde durch die Teilung zerstört und der Wirkstoff würde auf einmal freigesetzt, was im Einzelfall erhebliche Folgen haben kann.

Auch wenn Tabletten eine Kerbe (Rille) haben, heißt dies nicht unbedingt, dass die Tabletten geteilt werden dürfen, denn diese Kerben können auch Schmuckkerben sein. Deshalb gilt, nur wenn die Teilung ausdrücklich in der Gebrauchsinformation vermerkt ist, darf eine Tablette geteilt werden.

Fehlt eine Bruchkerbe, so ist der Wirkstoff möglicherweise nicht einheitlich in der Tablette verteilt oder es sind nur geringste Mengen des Wirkstoffes enthalten. Aber auch, wenn eine Bruchkerbe vorhanden ist, gelingt das Teilen nicht immer genau in zwei Hälften. Die Bruchstücke enthalten dann unterschiedliche Wirkstoffmengen, was bei einem stark wirksamen Medi-

kament durchaus gefährlich sein kann. Manchmal wird eine Teilung jedoch zur Schluckerleichterung empfohlen.

Sollten Sie diesbezüglich unsicher sein oder Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

Ist die Teilung der Tablette zulässig und entsprechend der ärztlichen Anweisung notwendig, so gibt es verschiedene Methoden. Je kleiner die Tablette ist, umso schwieriger ist das Teilen. Teilweise ist auch in der Packungsbeilage aufgeführt, wie das Arzneimittel am besten geteilt werden kann.

Tabletten sollen nicht längere Zeit im Voraus geteilt werden, sondern möglichst erst direkt vor der Einnahme. Der verbleibende Rest wird dabei sorgfältig in den Blister (Durchdrückpackung) zurückgelegt und zum nächsten Einnahmezeitpunkt eingenommen. Bei einer längeren Lagerung von geteilten Arzneimitteln können diese durch Luftfeuchtigkeit und ggf. Umwelteinflüsse beeinträchtigt werden.

■ Dr. Ute Stapel

■ Foto:  
Rainer Sturm / pixelio.de

# Caritas-Seniorenreisen Sommer – Herbst – Jahreswechsel 2013



Erholung pur erleben Sie von der Nordsee bis zum Tegernsee. Neben den beliebten Reiseklassikern wurden wieder neue Reiseziele im In- und Ausland aufgenommen.

Alle Reisen werden begleitet von erfahrenen und geschulten Caritas-Reisebegleitern. Sie können sich entscheiden zwischen einer Busfahrt z. B. nach Bad Pyrmont, einer Studienreise an die Loire und Paris oder einer Flugreise nach Spanien.

Vor den Toren Hannovers können Sie sich in Bad Nenndorf verwöhnen lassen. Für die Zeit vom 22.08. – 05.09.2013 sind noch Einzel- und Doppelzimmer frei. Auch besinnliche Weih-

nachtstage und einen festlichen Jahreswechsel vom 21.12.2013 – 04.01.2014 garantiert das Parkhotel in Bad Nenndorf.

In Bad Kreuznach können Sie vom 30.08. – 13.09.2013 im 3-Sterne-Caravelle-Hotel im Park noch Einzel- und Doppelzimmer buchen. Das Hotel liegt im Kurgebiet direkt an der Nahe und dem Panoramaweg. Bad Kreuznach gilt als einer der schönsten Kur- und Badeorte Deutschlands.

Die Kurpension „Haus Oldenburg in Bad Pyrmont hat für den Termin 05. – 19.09.2013 ebenfalls noch Einzel- und Doppelzimmer frei. Auch das Haus Oldenburg bietet vom 20.12.2013 – 03.01.2014 eine

gemütliche und familiäre Atmosphäre zu Weihnachten und Silvester.

Darüber hinaus sind in zahlreichen weiteren Kurorten noch Zimmer frei. Auch über den Jahreswechsel stehen Angebote zur Verfügung. Bleiben Sie an den Festtagen nicht allein, kommen Sie doch einfach mit.

Auskünfte und Anmeldungen bei Frau Heute, mittwochs und donnerstags in der Zeit von 9 – 12 Uhr, Tel. 02381-144-123.

Erholung und Entspannung sind wichtig, besuchen Sie uns bald, wir freuen uns auf Sie.

■ Foto:  
Harry Hautumm / pixelio.de



# In jedem Menschen steckt seine Geschichte...

Neulich war ich auf einem 93. Geburtstag. Ganz langsam kamen die Gespräche in Gang. Man sprach über ältere Verwandte und Bekannte, die dieses Mal nicht dabei sein konnten. Einige waren verstorben und andere hatten wegen Erkrankung absagen müssen.

Interessiert hörte ich zu, was die älteren Herrschaften alles von ihren Mitmenschen wussten und vor allen Dingen die Namen, welche da vergeben wurden.

In der heutigen Zeit weiß man doch sehr wenig vom Nachbarn. Das war noch anders, als es noch nicht einen solchen Medienrummel gab und man genügend Zeit hatte, sich mit Familie, Nachbarn und Freunden

zu beschäftigen. Begeistert war ich von den Spitznamen, die da vergeben wurden: wenn da zum Beispiel vom „Pfeifen-Karl“ die Rede war, wusste sofort jeder, wer gemeint war.

Die Damen lästerten noch, ob er wohl nachts die Piepe auf den Nachttisch gelegt hätte. Die Männer lachten und drohten mit den Zeigefingern!

„Stine“ (Christine) war mit „Stacho“ (Stanislaus) verheiratet. „Stacho“ hätte damals lange warten müssen, weil „Stine“ auf etwas Besseres gewartet hätte. Jetzt sind sie seit 55 Jahren verheiratet und alles ist gut!

„Zisaka“ (Elisabeth) hieß die Frau von „Döskopf Lorenz“. „Zisaka“ war eindeutig etwas schwierig, heute würde man „Zicke“ sagen.

Dann die „Blagen“ (Kinder, die stressig waren) von Römer! Abends rief Mutter Römer: „Alls, was Römer heißt, reinkommen!“

Alle Kinder waren früher immer sehr schmutzig. Wenn sie nach Hause kamen, ging es ab in den Keller, in die Zinkwanne, und jeder wurde sauber geschrubbt.

Nachbars Jungen mischten



sich manchmal unter die „Römerkinder“ und es gab einen riesen Gaudi, wenn sie gewaschen als fremde Kinder entdeckt wurden. Mutter Römer kannte jeden, aber Vater Römer schuftete Tag und Nacht, um seine Familie durchzubringen. Deshalb hatte seine Frau auch das Kommando zu Hause.

Die Klümpchen-Bude von Oma Kaiser war der Treffpunkt für alle Nachbarn. Die Kinder gingen gerne für den Vater Zigaretten oder eine Flasche Bier holen, denn es gab oft ein Bonbon aus dem hohen Glas, das auf der Theke stand.

Der neueste Tratsch wurde auch hier erzählt. Man hielt hier seine „Prölekes“ und war immer auf dem neuesten Stand, was die Freundschaft betraf.



„Donnerkiel“ war Schreiner. Er hatte seinen Spitznamen bekommen, weil er immer, wenn er etwas hergestellt hatte und es nicht auf Anhieb passe, „Zum Donnerkiel“ schrie. Er war aber als Schreiner sehr begehrt!

„Stänker-Kopp“ Schmidt war Steiger auf der Zeche. Wenn er in die Stammkneipe kam und Bier und Kurze (Korn) getrunken hatte, fing er eben an, „rumzustänkern“. Keiner traute sich, ihm die Meinung zu sagen, denn auf der Zeche war man auf ihn angewiesen.

Der Apotheker hieß „Pillen-Dreher“. Er war sehr beliebt, denn er hatte bei kleinen Wehwehchen immer das passende Medikament. „Maggi-Horst“ trank in der Kneipe nach ein paar Bierchen immer die Maggi-Flasche leer. Sobald er in die Wirtschaft kam, sammelte der Wirt die Flaschen ein.

Die Frau vom Doktor war automatische „Frau Doktor“, auch, wenn sie selbst keinen Titel hatte.

Ich könnte noch mehr erzäh-

len, denn es war Wahnsinn, was da auf dem Geburtstag noch alles erzählt wurde. Mich würde interessieren, wie ich mit Spitznamen heiße, denn eine Macke habe ich sicher auch!

■ Angelika Pikosz

■ Fotos:

linke Seite oben:  
„Nobby“ Norbert Höller/  
pixelio.de

linke Seite unten:  
D.G. Pietsch/pixelio.de

## Mitglieder des Seniorenbeirates

Stadtbezirk	Name	Telefon
Hamm-Mitte	Marie Luise Streit	0 23 81 / 2 33 73
	Karl Ernst Weiland	0 23 81 / 5 05 31
Rhynern	Lydia Grote	0 23 85 / 52 18
	Hans-Ulrich Schwanitz	0 23 81 / 5 36 95
	Elfriede Küpper	0 23 85 / 84 62
Uentrop	Frank Mattern	0 23 81 / 5 02 91
	Franzis Schwarz	0 23 85 / 23 80
Heessen	Karl Bielemeier	0 23 81 / 3 83 58
Bockum-Hövel	Eckerhart Teßmer	0 23 81 / 6 48 39
Herringen	Heide Klaus	01 75 / 3 43 61 38
	Paul Bönig	0 23 81 / 46 43 94
Pelkum	Magdalene Schulze	0 23 81 / 40 17 21
	Hermann Bastert	0 23 81 / 3 04 93 49
Kath. Kirchengemeinde	Heinz Kuhlmann	0 23 81 / 5 08 17
Ev. Kirchengemeinde	Pfarrerin Ulrike Kreutz	0 25 91 / 7 89 23
AG Wohlfahrtsverbände	Bernward Kesting	0 23 81 / 4 49 03
Integrationsrat	Magdi Adib	01 73 / 8 41 29 11
Behindertenbeirat	Udo Schwarz	0 23 81 / 44 28 05

# Ferienspaß für Ältere



StadtSportBund  
Hamm e.V.

Die beliebte Veranstaltungsreihe „Ferienspaß für Ältere“ des StadtSportbundes feiert ihren 15. Geburtstag! Vom 22. bis 26. Juli lädt der SSB wieder zu Aktivitäten für Körper und Geist ein. Damit auch Berufstätige Gelegenheit haben, die vielfältigen Angebote zu nutzen, beginnen die sportli-



chen Stunden in der Zeit von 17 bis 18 Uhr. Personen ab 50 Jahren haben die Möglichkeit, in Gemeinschaft und unter fachkundiger Anleitung kostenlos etwas für ihre körperliche und geistige Fitness zu tun. Die Bandbreite der Angebote reicht von Aerobic über Fit im Kopf und flott auf den Beinen bis zum strammen Gehen. Die

Aktion unter der Regie von Hannelore Vanscheidt wendet sich sowohl an Einsteiger als auch an sportlich Aktive.

Zum Auftakt steht am Montag (22. Juli) ab 17 Uhr eine Aerobic-Stunde auf dem Programm.

Am Dienstag geht der Spaß im Wasser weiter. Freunde des nassen Elements sind um 17 Uhr zur Gymnastik im Südbad Berge herzlich eingeladen. Bei Musik und unter Einsatz nützlicher Geräte lernen die Teilnehmer die außergewöhnlichen Möglichkeiten kennen, die sich aus den Eigenschaften des Wassers ergeben.

Der dritte Tag widmet sich sowohl dem Gehirn als auch der Koordination und Ausdauer. Mit dem Gehirn ist es wie mit einem Muskel: gut trainiert bleibt beides bis in hohe Alter leistungsfähig. Um 17 Uhr heißt das Motto „Fit im Kopf und flott auf den Beinen“.

Wieder ins Südbad Berge geht es am Donnerstag. Dann steht von 17 bis 18 Uhr Aquajogging auf dem Programm. Mit einem Gürtel durchs Wasser laufend, werden die Muskeln zwar aufgrund des speziellen Widerstandes intensiv bean-

sprucht, die Gelenke jedoch geschont. Auf diese Weise wird nicht nur die Ausdauer verbessert, sondern auch das Wohlbefinden gesteigert.

Treffpunkt zum Finale ist das Jahnstadion. Walking ist ab 17 Uhr das Thema der Abschlussveranstaltung am Freitag.

Beim sportlichen Gehen werden Muskeln, Sprunggelenke und Waden auf besonders schonende Art und Weise gestärkt.

## Informationen zu den Örtlichkeiten am 22. und 24. Juli erteilt der StadtSportbund.

Anmeldungen sind schriftlich oder telefonisch bis zum 15. Juli 2013 an folgende Adresse zu richten:

**StadtSportbund Hamm e.V.,  
Stadthausstraße 3,  
59065 Hamm,  
Telefon: 151 55**

Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung. Die Teilnehmer werden nur benachrichtigt, wenn sich Ort und/oder Zeit beispielsweise wegen des Wetters ändern.

■ Hannelore Vanscheidt

■ Foto:  
Rainer Sturm/pixelio.de



# Sprechstunde der Pflegeberatung in Uentrop

## Was tun, wenn ein Familienangehöriger pflegebedürftig wird?

Oftmals tritt diese Situation völlig überraschend ein und auf die Betroffenen und Ihre Angehörigen kommen viele Probleme zu, mit denen Sie sich bisher noch nicht auseinandergesetzt haben. Zur Sicherstellung der Pflege steht ein breites Angebot an Dienstleistungen zur Verfügung. Hier die richtige Wahl zu treffen, erweist sich meistens als sehr schwierig.

Die trägerunabhängige Pflegeberatung des Sozialamtes der Stadt Hamm bietet ab Juli 2013 nun auch Sprechstunden im Bürgeramt des Stadtbezirkes Uentrop an. Die Pflegeberatung der Stadt Hamm berät Sie über das verfügbare Angebot an Diensten und Einrichtungen sowie über die gesetzlichen Rahmenbedingungen, um die Pflege sicherzustellen.

Im Rahmen des Projektes „Neues Altern in der Stadt“ werden nach und nach in den Stadtteilen Strukturen aufgebaut, die dem Erhalt der selbstständigen Lebensführung im Alter dienen sollen.

Als ein Baustein dieser quartiersnahen Arbeit soll nun in


einem ersten Schritt die bisher nur im Stadtbezirk Heessen erreichbare Pflegeberatung quasi als „Pilotprojekt“ zunächst auch in Uentrop tätig werden.

Die Erfahrungen aus diesem zugehenden Ansatz könnten dann weitere Präsenzen in den anderen Stadtteilen zur Folge haben. Deshalb an dieser Stelle die Bitte: Nutzen Sie das Angebot, damit Sie bei Hilfe-/Pflegebedürftigkeit über alle Versorgungsalternativen informiert sind.

Die Sprechstunde in Uentrop startet erstmals am 3. Juli und wird weiterhin jeweils an jedem ersten Mittwoch im Monat in der Zeit von



15.00–17.00 Uhr angeboten. Die Pflegeberatung berät trägerunabhängig, neutral und kostenlos. Zusätzlich werden zahlreiche Informationsbroschüren zu einzelnen Themen oder Angeboten bereitgehalten.



**Pflegeberatung  
des Sozialamtes**

trägerunabhängige Informationen,  
Unterstützung, Förderung, Ange-  
bote, Kosten und rechtliche Fragen

**Öffnungszeiten:**  
Mo - Fr 08.30 – 12.00 Uhr  
und Mi 14.00 – 15.30 Uhr

Ihre Ansprechpartner/in:  
Herr Stefan, Frau VertgeWall  
Tel.: 0 23 81 / 17- 66 16 oder / 17- 66 17

Stadt Hamm – Sozialamt  
Pflegeberatung  
Rathaus Heessen  
Amtsstr. 19  
59073 Hamm

Infos unter: [www.hamm.de/pflege.html](http://www.hamm.de/pflege.html)

# Zuhören, einmischen, gestalten, engagieren: BürgerForum in Pelkum



Was macht Älterwerden in Pelkum interessanter und vielfältiger? Was ist gut? Was macht den Stadtteil so besonders? Was fehlt? Diesen Fragestellungen stellten sich viele Bürgerinnen, Bürger und Akteure beim Bürgerforum in Pelkum.

Moderiert wurde die Veranstaltung von Karl-Heinz Wolf, dem ehemaligen stellvertretenden Schulleiter des Elisabeth-Lüders-Berufskolleg.

Nach einleitenden Worten durch Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann und Wolfgang Müller, Leiter des Amtes für Soziale Integration, gab Karl-Heinz Wolf einen kurzen Überblick zu der demographischen

Entwicklung im Stadtbezirk Pelkum. „Die fortschreitende Überalterung stellt auch die Stadt Hamm vor große Herausforderungen und fordert ein neues Nachdenken. Es geht vielmehr auch um ein neues Bild des Alters und um einen anderen Umgang mit dem Alter.“

Damit das Ganze aber nicht zu „trocken“ und „nüchtern“ daherkam, wurde die Veranstaltung vom Improvisationstheater „Arte flessibile“ unterstützt. Mit ihrer beeindruckenden Spontaneität wurden die Besucher auf humorvolle Weise auf das Thema „Älterwerden“ in Pelkum eingestimmt.

Was wünschen sich die älter

werdenden Menschen speziell in Pelkum, was sind ihre Ideen und Vorschläge?

An vier Thementischen zu den Schwerpunkten

- Freizeitgestaltung und Angebote der Begegnung
- Dialog zwischen Alt und Jung, interkulturelle Angebote
- Bewegung und Sport und gesundheitsfördernde Angebot
- Weiterbildung im Alter und Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren

folgte im Anschluss ein reger Austausch.

Folgende Anregungen und Vorschläge wurden u.a. genannt:





### **Weiterbildung im Alter:**

Hier wurde der Wunsch nach Tablet-, PC- und Handykursen genannt. Letzterer soll im September 2013 im Jugendzentrum „Casino“ angeboten werden.

### **Ehrenamtliches Engagement:**

Leider gibt es in den Kirchengemeinden, Verbänden und



Vereinen Probleme, „Nachwuchs“ zu gewinnen, um das bestehende vielfältige Angebot zu halten. Daher bestand der Wunsch, alle Kräfte zu mobilisieren, damit sich mehr Menschen mit ihren Erfahrungen einbringen und sich engagieren.

### **Freizeitgestaltung:**

Es bestehen vielfältige Begeg-

nungs- und Kontaktmöglichkeiten, jedoch wurde allgemein bedauert, dass in den bestehenden Gruppen kaum sogenannte „jüngere Senioren“ die Angebote nutzen.

### **Dialog zwischen Jung und Alt:**

Angeregt wurde hier, dass Senioren ihr Know-How zur Verfügung stellen und Jugendliche in die Geheimnisse der Technik einweisen, damit diese z.B. kleinere Reparaturen ihres Fahrrades oder Mofas übernehmen können.

Im Gegenzug geben Jugendliche Hilfestellungen bei dem Umgang mit den „Neuen Medien“.

Eine weitere Idee war, dass Jugendliche kleine Dienste für ältere Menschen anbieten und somit ihr Taschengeld aufbessern können.

### **Interkulturelle Begegnung:**

Hier wurden Kontakte zwischen den unterschiedlichen Kulturen gewünscht. Konkrete Vorschläge waren u.a. ein interkulturelles Frühstück.

### **Gesundheitsfördernde Angebote:**

Sturzvorbeugung, Yoga, Tai. Chi und Wassergymnastik, möglichst in allen Stadttei-

len waren hier die Wünsche. Am Ende der Veranstaltung zeigten sich die Verantwortlichen mit der guten Resonanz sehr zufrieden.

„Dies zeigt uns deutlich, dass wir den Puls der Zeit getroffen haben und dass die ältere Generation Interesse an der Weiterentwicklung der Angebote in ihrem Stadtteil hat“, betont Andreas Pieper.

Bezirksvorsteher Udo Schulte freute sich, dass die Angebote in Pelkum viel Zuspruch erfahren und hofft, dass die Anregungen der Anwesenden umgesetzt werden.

Die für Pelkum zuständige Mitarbeiterin und Organisatorin der Veranstaltung sagte allen Beteiligten zu, dass die Ergebnisse nicht in der Schublade verschwinden, sondern mit einer möglichst großen Zahl an engagierten Bürgerinnen und Bürger und den Kooperationspartnern „beackert“ werden.

Bürgerinnen und Bürger, die Interesse haben, die o.g. Aufgaben positiv mitzugestalten, sind herzlich dazu eingeladen und können sich unter Tel.: 17-67 32 melden.

■ Martina Foschepoth

■ Fotos: Asli Yazici

# Musik, Musik, Musik!



instrumental, mal stimmgewaltig, mal als Duo oder großes Ensemble.

Das Programmheft mit ausführlicheren Informationen zu den einzelnen Konzertterminen liegt an vielen öffentlichen Stellen zur Mitnahme aus und steht unter [www.hamm.de/kultur](http://www.hamm.de/kultur) zum Download bereit.

## Das Programm von Juli bis September:

**07.07.13, 15 Uhr:**  
**„Freiheit für die Blockflöte“!**  
Drei Musiker - eine Mission: Die Befreiung der Blockflöte vom schäbigen Ruf eines Kinderspielzeugs! Kaum ein Stück Holz löst so massive Emotionen aus wie dieses und

bei Wildes Holz dreht es richtig auf: Tobias Reisige spielt dieses wilde Stück Holz mit einer unglaublichen Expressivität und sorgt zusammen mit Anto Karaula an der Gitarre und Markus Conrads am Kontrabass für ein massives Konzerterlebnis. Perfekt aufeinander eingespielt und doch lässig vorgetragen – eine ganz eigene Mischung aus Witz und Ernsthaftigkeit zeichnet ihre Auftritte aus.

**14.07.13, 15 Uhr:**  
**Klezmer, jiddische Lieder und Musik vom Balkan**  
Das Duo Tangoyim nimmt die Zuhörer auf eine musikalische Reise durch Osteuropa bis hin zur versunkenen Welt des jüdischen Shtetl und weiter ins Amerika der

Auch im fünften Jahr dreht sich bei der „Kulturzeit im Kurpark“, der Sommerkonzertreihe im Musikpavillon, wieder alles um „Musik, Musik, Musik!“ Über 15 Formationen laden dazu ein, unterschiedlichste Klangwelten zu entdecken - mal rein





1920er Jahre mit.

Mit Geige, Bratsche, Klarinette, Akkordeon und Gesang interpretierten Stefanie Hölzle und Daniel Marsch ausdrucksstark und intonationssicher traditionelle Klezmermelodien, jiddische Lieder und Musik vom Balkan. Mal traurig, mal heiter, aber oft mit einem Augenzwinkern erzählen die Lieder von vergangener Liebe, vom glücklosen Straßensänger, von tanzenden Rebbes und singenden Chassidim.

**04.08.13, 15 Uhr:  
Liedermachertradition  
im besten Sinne**

Fee Badenius macht gerne Musik mit Herz und Sinn, mal lustig, mal gefühlvoll, mal intelligent nachdenklich, vor allem aber immer ehrlich. Fee schafft eine fröhliche Mischung aus Text, Gitarre und außergewöhnli-



cher Stimme, spricht aus, was ungesagt im Raum steht und erkennt das Komische selbst in den traurigsten Alltagssituationen. Kontrabassist Jochen Reichert begleitet sie dabei mit gelassener Freundlichkeit und bereichert die Lieder schwungvoll und einfühlsam. Johannes Still am Akkordeon macht seinem Namen keine Ehre, dafür aber den Zuschauern schöne Ohren.

**11.08.13, 15 Uhr:  
Formidabler Chorgesang**

Vier Formationen des Sängerkreises Hamm e. V. zu Gast im Pavillon: Der Gesangverein Konstantia 1889 ist einer der drei ältesten Chöre im Sängerkreis und fühlt sich der Tradition verpflichtet, singt aber auch modernes Liedgut. Die MGV Harmonie 1899 Wiescherhöfen zählt eher zu den jüngeren Männerchören, hier steht Klassisches ebenso wie Schlager und Evergreens auf dem Programm. Choristisch Anspruchsvolles von traditioneller bis zu moderner Männerchor-Literatur hat sich der GV „Concordia 1875“ auf seine Fahnen geschrieben.

Das Repertoire des jung gebliebenen Frauen-Sängerkreises Pelkum 1954 reicht vom Volkslied über Schlager und Musical bis hin zu geist-

licher Chorliteratur.

**01.09.13, 15 Uhr:  
Feurige Rhythmen und  
beschwingte Melodien**

Zum Ende der Saison schließt sich der musikalische Kreis, wenn das Collegium Musicum traditionell zu einem letzten beschwingten Konzertgenuss in den grünen Kurhausgarten einlädt. Neben Musik aus Barock und Klassik werden instrumentale Auszüge aus Georges Bizets berühmter Oper „Carmen“ zu hören sein. Dirigent Ulrich Lütgebaucks übernimmt auch den Moderatorenpart und versorgt das Publikum mit interessanten und informativen Details zu den einzelnen Musikstücken.

■ Meike Richter  
Kulturbüro



# HAVE YOU CHOCOLATE?



Im Mai 1941 wurde ich in einer kleinen Stadt in der Nähe von Paderborn geboren. Meine Familie stammte zwar aus Hamm, aber während mein Vater in Russland im Krieg war, wo er 1943 gestorben ist, konnte meine Mutter mit meinem älteren Bruder hochschwanger aus Hamm fliehen und bei einer Tante unterkommen. Bei einer Tante, die wir alle tatsächlich immer auch nur „Tante“ genannt haben. Das Besondere an ihr war, dass sie ein großes und gutes Herz hatte und in ihrem Haus junge Frauen mit ihren Kindern aufnahm, deren Männer bzw. Väter an der Front waren.

Als ich ein Kleinkind war, gehörten amerikanische Soldaten bei uns in der kleinen Stadt bei Paderborn zum Straßenbild. Natürlich beeindruckten sie das kleine Mädchen, das ich damals war, wenn sie mit ihren Jeeps oder Lastwagen angefahren kamen. Einmal, ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, hielt ein Kleinlaster direkt vor unserem Haus und einige Soldaten sprangen von der Ladefläche. Sie waren sehr freundlich zu mir und beim besten Willen weiß ich bis heute nicht, wo ich das aufgeschnappt hatte, denn ich fragte die amerika-

nischen Soldaten ganz spontan „Have you chocolate?“

Die Soldaten amüsierten sich köstlich über das kleine deutsche Mädchen mit dem ersten gelernten Satz in ihrer Sprache, doch ich bekam nicht nur dieses eine Mal die köstlich schmeckende Schokolade. An diese Episode denke ich oft, wenn ich heute im Supermarkt bin und das Überangebot an Schokoladen sehe – und mich gleichzeitig mit meinen Mitmenschen darüber freue, wie leicht heutzutage diese süße Köstlichkeit zu bekommen ist.

Eines Tages mussten wir dann allerdings das Haus von „Tante“ räumen, weil die Amerikaner es für sich beanspruchten. Wir kamen bei ihrer Schwester unter, die selbst fünf Kinder hatte und einen kleinen Kotten bewirtschaftete. Mir ist es bis heute ein Rätsel, wie wir damals in ihrem Haus allesamt satt werden konnten, denn wir lebten eine Zeit lang mit 24 Personen dort.

„Tante“ durfte zwei Mal am Tag in ihr Haus zurück, um das Vieh zu versorgen und erzählte dann bei ihrer Wiederkehr so absonderliche Dinge, z.B. dass die amerikanischen Soldaten

den Schweinen Schokolade in den Trog geworfen hätten. Und ich hätte doch die Schokolade so gerne selbst gehabt!

An meinem Geburtstag in diesem Jahr waren mein Mann und ich in Delbrück – das ist die Stadt bei Paderborn, in der ich geboren wurde. Wir standen auch vor dem Haus von „Tante“ und dieses Mal habe ich mich getraut, dort anzuschellen.

Ihr Sohn wohnt noch mit seiner Frau in dem Haus. Beide sind über neunzig Jahre alt und Sie können sich vorstellen, wie aufwühlend und aber auch schön es für mich war, zusammen mit den Beiden in alten Erinnerungen zu schwelgen.

Es war ja nicht nur das kleine Schokoladen-Abenteuer, viele andere Rückblicke an eine schwere Zeit sind mit dieser Stadt und diesem Haus für mich verbunden. Aber vor allem sind es auch liebe Erinnerungen; Erinnerungen daran, wozu Menschen in der Not in der Lage sind, um sich gegenseitig zu helfen und zu unterstützen. Angewandte Nächstenliebe.

■ Ursula Halbe  
■ Foto:  
Martin Müller / pixelio.de

# Fußball, die Spiele, ihre Ergebnisse und Transfers...

Gibt es Wichtigeres?

Ich schalte das Radio ein, WDR 2, und denke, bei meiner Arbeit ein bisschen Musik zu hören. Aber was höre ich? „Tor, Tor, Tor...!“ Das kann doch nicht wahr sein! Um diese Zeit schon wieder Fußball?!

Erholung und Ablenkung vom anstrengenden Tagesdasein. Gemütlich setze ich mich am Spätnachmittag vor das TV-Gerät und muss mir, statt eines netten Films, etwas vom Millionentransfer eines 20-Jährigen zu den Bayern zu Gemüte führen.

Haben die Vereine zu viel Geld in der Kasse? Ist ein

Fußballspieler so viel überhaupt wert? Und das, wo es so viele Zeitarbeiter gibt, die trotz ihrer täglichen Arbeit von ihrem Lohn nicht leben können?

Ich verstehe die Welt nicht mehr. Fußball ist ein Spiel, ist (oder war?) immer ein Sport, aber er ist zu einem Geschäft mutiert, das nicht nur die Massen fasziniert, sondern sogar oft, wenn ein Verein verliert oder eine Entscheidung des Schiedsrichters nicht passt, mit Zuschauergewalt endet.

So sollte es nicht sein, findet

■ Annette  
Isenberg-Pfützenreuter



■ Fotos:

oben:  
Peter Smola / pixelio.de

unten:  
Kurt Michel / pixelio.de



# MICKEY

Mickey heißt höchstwahrscheinlich gar nicht Mickey; ich habe ihm einfach bei unserer zufälligen Begegnung vor zwei Wochen diesen Namen gegeben, wahrscheinlich, weil mich seine Frisur an den „Mecky-Haarschnitt“ aus meiner Kindheit erinnert hat.

Für die Schilderung unseres Zusammentreffens, das er selbst wahrscheinlich noch nicht einmal bewusst wahrgenommen hat, ist es auch gar nicht von Belang, ob er Mickey heißt oder Sven oder Nick oder wie auch immer.

Ich war mit dem Fahrrad unterwegs und wollte an der Bismarckstraße die Goethe-

straße überqueren, um in die Friedrichstraße zu kommen und Richtung Hauptbahnhof zu fahren. An der Kreuzung musste ich warten, weil die Ampel auf Rot zeigte. Während ich auf „Grün“ wartete, habe ich kurz darüber nachgedacht, wie sehr sich das Hammer Straßenbild in den letzten Jahrzehnten verändert hat, als plötzlich von irgendwo hinter mir furchtbarer Lärm zu hören war, der sich vergleichen ließ mit dem Kampfgetöse in der sonst von mir so geschätzten „StarWars“-Reihe bei einem intergalaktischen Sternenkrieg. undefinierbare Geräusche. Unwahrscheinlich laut.

Als ich mich umdrehte, sah

ich ein Cabrio mit heruntergefahrenem Dach auf die Kreuzung zufahren und sofort wurde mir klar, die merkwürdigen und sehr lauten Geräusche mussten aus dem Auto kommen. Der junge Mann in dem Boliden hatte das Musikabspielgerät in seinem Gefährt auf eine solche Lautstärke eingestellt, dass man Reste davon wohl noch sowohl am Bahnhof als auch im Rathaus hören konnte. Was ich da hörte, hatte allerdings nach meinem Geschmack kaum noch etwas mit Musik zu tun.

Die zuckenden, unkontrolliert erscheinenden Bewegungen des Mannes in dem Auto, Mickey also, ließen





mich zunächst befürchten, dass bei ihm ein wie auch immer gearteter furchtbarer Anfall bevorstünde. Bis mir klar wurde, dass er versuchte, sich im nicht gut erkennbaren Rhythmus der Musik zu bewegen.

Außerdem kenne ich eine ganze Reihe schwerhöriger Menschen, die sich allesamt nicht so rücksichtslos verhalten wie Mickey.

Weil ich aber vor allem darauf bedacht bin, zunächst einmal das Gute in anderen Menschen zu sehen und zu suchen kam mir der Gedanke, dass es Mickey darum geht, die Mitmenschen in seinem Umfeld an der von ihm als schön empfundenen Musik teilhaben zu lassen.

Mickey ist jung, schätzungsweise Anfang zwanzig, er scheint Wert auf sein Äußeres zu legen und es war Samstagnachmittag, als wir uns begegneten, ich mit dem Fahrrad, er mit dem Cabrio.

Deshalb kam ich abschließend auf den wohl am ehesten zutreffenden Gedanken, dass Mickey allein ist und auf der Suche nach einer Partnerin, zumindest für das Wochenende, vielleicht sogar fürs ganze Leben.

Wie ich auf diesen Gedanken gekommen bin? Vor einiger Zeit sahen meine Frau und ich im Fernsehen einen wundervollen Bericht über die Lebensgewohnheiten verschiedener Vogelarten. Ein großartiger Bericht mit phantastischen Bildern. Und

in diesem Bericht wurde ein Vogelmännchen aus dem südamerikanischen Urwald gezeigt, das als Balzritual mit aufgeplustertem Gefieder und zuckenden Tanzbewegungen vor dem Weibchen seiner Wahl hertanzte. Vielleicht ist es auch für Mickey Balzritual, mit solcher Musik und den von ihm ausgeführten Bewegungen eine Partnerin zu finden. Tatsächlich stehen auch an der Straßenecke gegenüber zwei junge Frauen etwa in Mickeys Alter, die jedoch in keiner Weise auf seinen Balztanz reagieren.

Mitten in meinen Gedanken schaltete die Ampel für uns auf Grün und mit einem lauten Aufkreischen des Motors startete Mickey seinen Wagen und fuhr davon. Fuhr davon, ohne zu wissen oder vielleicht auch nur ahnen zu können, welche Spekulationen über sein Verhalten das bei dem Fahrradfahrer am Straßenrand ausgelöst hat. Vielleicht auch ohne überhaupt wahrzunehmen, dass da außer den beiden jungen Frauen und ihm noch jemand wartend an der Kreuzung gestanden hat.

■ Jürgen Halbe

■ Fotos:  
Rainer Sturm / pixelio.de

Dabei habe ich mich gefragt, warum Mickey sich so verhält und so rücksichtslos das Abspielgerät in seinem Gefährt aufdreht, dass es die Passanten und überhaupt das Umfeld stören muss.

Zunächst kam mir der Gedanke, dass er vielleicht schwerhörig sein könnte. Aber dann wurde mir klar, dass er in diesem Falle die Musik auch im verschlossenen Wagen hören könnte.



# 10 Jahre Freiwilligenzentrale Hamm



**„Wir reichen Menschen die Hand, damit sie sich engagieren können!“**

Seit 10 Jahren ist die Freiwilligenzentrale Hamm getreu diesem Leitsatz aktiv, berät und vermittelt Menschen, die sich ehrenamtlich einbringen möchten, die mitgestalten wollen, die etwas



Sinnvolles für sich und für andere tun wollen!

In diesen 10 Jahren hat sich die Freiwilligenzentrale Hamm als kompetenter Ansprechpartner für ehrenamtliches und freiwilliges Engagement in der Stadt Hamm etabliert, der seine öffentliche Anerkennung und Lebendigkeit aus der in dieser Form einmaligen und partnerschaftlichen Zusammenarbeit zwischen der „Arbeitsgemeinschaft Hammer Frauenverbände“ und der Stadt Hamm als gemeinsame Träger dieser Einrichtung zieht.

10 Jahre leisten selbst komplett ehrenamtlich tätige Beraterinnen unermüdlich ihren Dienst in der Freiwilligenzentrale Hamm. Diese Beraterinnen verstehen sich als koordinierendes Bindeglied, um Anbieter und Interessenten an ehrenamtlichem und freiwilligem Engagement zusammenzuführen und leisten damit einen mehr als sichtbaren Beitrag gelebter Solidarität in unserer Gesellschaft!

Seit 10 Jahren ist die Freiwilligenzentrale Hamm nicht wegzudenkender und wichtiger Baustein des Ehrenamtes und freiwilligen Engagements in unserer Stadt Hamm, hat weit über 1000

Menschen und unzählige Projekte und Aufgaben zusammengeführt. Die Freiwilligenzentrale Hamm beteiligt sich zudem an vielfältigen interkulturellen und intergenerativen Aktionen in der Stadt Hamm. Als sehr gelungene und innovative Beispiele sind das Projekt „Seniorenbegleiter“ und der Aufbau eines



Besuchs- und Begleitdienstes für ältere Migrantinnen und Migranten zu nennen.

Als Redaktion gratulieren wir zum 10jährigen! In der kommenden Ausgabe werden wir intensiv über den Festakt und den sich anschließenden Tag der Offenen Tür berichten.

■ Andreas Pieper



## Praxis für Zahnmedizin

Dr. med. dent. R. Furtner-Volling  
Dr. med. dent. S. Peters  
ZA R. Scholz  
ZA & M.B.A. A. Barthelmey  
Dr. med. dent. H.-J. Dittert

Ahlener Straße 72  
59073 Hamm  
Tel.: 02381/32025  
Mo - Fr 8:00 - 20:00

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



## Sylvia Jörrißen

Für Deutschland.  
Für die Heimat.



**CDU**

[www.sylvia-joerrissen.de](http://www.sylvia-joerrissen.de)



**ZUHAUSE Pflegen – Helfen – Beraten**



**Kompetent  
und  
zuverlässig!**

- ° allgemeine Alten- und Krankenpflege
  - ° spezielle medizinische Pflege / Behandlungspflege
  - ° Palliativpflege ° Hauswirtschaftliche Hilfen
  - ° Beratung in sozialen Fragen
  - ° Beratungseinsätze bei Pflegegeldbezug
  - ° Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
  - ° Vermittlung verschiedener Serviceleistungen:
- ➔ Hausnotrufdienst, Überleitungspflege, Essen auf Rädern

Brüderstraße 33, 59065 Hamm, Telefon: 02381 92 66 80  
[info@caritas-pflegedienste-hamm.de](mailto:info@caritas-pflegedienste-hamm.de), [www.caritas-hamm.de](http://www.caritas-hamm.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)



**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 **18,36 €** im Monat incl. MwSt.

**RUPPRECHT**

Vertragspartner aller Pflegekassen      zertifiziert nach DIN ISO 9001:2008

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

 **wivo gmbh**

W1VO – die No. 1 in Hamm!

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

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

**Komplettes Menü: 5,90 €**  
(Sonn- u. Feiertags 1,00 € Aufschlag)

**WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH**

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

**Tel. (0 23 81) 56 21**





**„Essen auf Rädern“ für Hamm & Umgebung**      **Auch Partyservice!**

**BAGSO-  
Presse-  
mitteilung  
3/2013**

„Gesund älter werden“ – Broschüre mit Projekten zur Verbesserung der Lebensqualität und der Gesundheit älterer Menschen

Die stetig steigende Lebenserwartung geht für viele mit einem Zugewinn an Lebensjahren bei guter Gesundheit einher. Gleichwohl leiden ältere Menschen häufiger als jüngere an chronischen Erkrankungen oder an Mehrfacherkrankungen.

„Die Möglichkeiten der günstigen Einflussnahme auf die Gesundheit sind auch im Alter sehr vielfältig“, so die BAGSO-Vorsitzende und renommierte Altersforscherin Prof. Dr. Ursula Lehr.

„Die Aussicht, ein sehr hohes Lebensalter zu erreichen, ist eine Herausforderung für jeden Einzelnen und die Gesellschaft, gesundheitsbewusster zu leben und Präventionsmaßnahmen auszubauen.“

Eine bessere Gesundheitsförderung und Prävention sowie die Anpassung der Versorgungsstrukturen an die Bedürfnisse älterer Menschen sind Inhalte des Gesundheitsziels „Gesund älter werden“. Dieses wurde unter dem Vorsitz von Rudolf Herweck, Mitglied des BAGSO-Exper-



tenrates, seit 2009 im Kooperationsverbund gesundheitsziele.de erarbeitet und 2012 verabschiedet.

Nunmehr steht die Umsetzung der Ziele und Empfehlungen an. „Dabei geht es nicht in erster Linie darum, neue Konzepte zu entwickeln. Vielmehr gibt es punktuell bereits sehr gute Beispiele. Diese müssen jedoch bekannter werden und für andere Akteure fruchtbar gemacht werden“, so Herweck. Die BAGSO hat daher in einer Broschüre eine Auswahl von guten Beispielen aus der Praxis zusammengestellt, die zur Nachahmung ermutigen.

Die kostenlose Broschüre kann bei der BAGSO bestellt werden:

BAGSO  
Bonngasse 10, 53113 Bonn  
Tel.: 0228/2499930  
Fax: 0228/24999320  
E-Mail: wittig@bagso.de

Außerdem kann die Broschüre – zusammen mit einem 150-seitigen Bericht, der zu allen empfohlenen Maßnahmen gute Initiativen vorstellt – über die Internetseiten der BAGSO ([www.bagso.de](http://www.bagso.de)) – auch als barrierefreie PDF – heruntergeladen werden.



## RESIDENZ AM MALERWINKEL

*Wissen, was dem Menschen dient.*



### DAS ALTER SOLL DER URLAUB UNSERES LEBENS SEIN.

**Servicewohnen ■ Stationäre Pflege ■ Urlaub für Senioren**  
 Wasserstraße 3 | 59505 Bad Sassendorf | Telefon 02921 5090  
[info@residenz-sassendorf.de](mailto:info@residenz-sassendorf.de) | [www.residenz-sassendorf.de](http://www.residenz-sassendorf.de)

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







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 (Rhynerm)

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

**Zulassung bei  
allen Krankenkassen**

## 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?



Lust auf Farbe

## MALERWERKSTATT FRANK HAINSCH

Tel: 0 23 81 / 46 25 18 • [www.malerwerkstatthainsch.de](http://www.malerwerkstatthainsch.de)



## Versorgungssicherheit & Lebensqualität

Wir sind für Sie da. 24 Stunden rund um die Uhr.  
Rufen Sie uns an. Gemeinsam finden wir Lösungen.



Bockumer Weg 43a  
59065 Hamm  
Tel.: 02381/ 30 80 90  
www.pro-sanitate.de

## KLIMA- FREUNDLICH MOBIL



Ratsfraktion Hamm  
www.gruene-fraktion-hamm.de  
© Gestaltung Eva Künzel



Lichtblick

## Ambulante Pflege

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



Evangelisches Perthes Werk e.V. — Kompetenz in Sachen Pflege —



### Ev. Altenhilfezentrum St. Victor

An den Kirchen 2  
59077 Hamm-Herringen  
Tel. (02381) 30311-0  
Fax (02381) 30311-118  
st-victor.hamm@pertheswerk.de

### Perthes-Haus

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

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

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

  
MAXIMARE  
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

LEINETHALER NATURSOLE 33°C  
PRÄDIKAT „THERMALSOLE“



GEFÖRDERT AUS 450M  
UNBERÜHRTER TIEFE

## Anzeige

# Umzug in ein Pflegeheim; was erwartet „Sie“?



Ein über 25m<sup>2</sup> großes Einzelzimmer, welches Sie mit eigenen Möbeln einrichten können. Eine Grundausstattung mit modernem Pflegebett, Kleiderschrank, Nachttisch und Tisch sowie einer Notrufanlage ist vorhanden. Selbstverständlich hat Ihr Zimmer auch ein eigenes Bad.



Auf jeder Etage leben in unseren Häusern nur 12 Menschen. Die jeweils 90m<sup>2</sup> große Wohnstube mit offener Küche bietet hier den zentralen Lebensmittelpunkt. Der Treffpunkt für Spiel, Spaß, Gemeinsamkeit, Einnahme der Mahlzeiten, aber auch für die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten. Da wir täglich in unseren Häusern frisch kochen, laden wir Sie zum Mitmachen ein. Sie können je nach Lust und Fähigkeiten bei der Zubereitung der Speisen mithelfen.

Das „Miteinander“ ist ein zentrales Thema unseres Konzeptes. Es ermöglicht Ihnen die Mitsprache an der Speisenplan-Gestaltung, das Einbringen von Ideen zur Freizeitgestaltung, die Mitarbeit an der Vorbereitung der Feste und Feiern im Laufe des Jahres sowie die Gestaltung des Alltags.

Ein multiprofessionelles Team steht Ihnen 24 Std. am Tag zur Verfügung. Eine enge Zusammenarbeit mit Ihren Angehörigen und Ihrem Arzt ist uns wichtig. Es ist uns bewusst, dass der Einzug in ein Pflegeheim einer der schwersten Schritte im Leben ist. Wir, die daheim + miteinander GmbH, wollen Ihnen diesen Schritt so weit wie möglich erleichtern.



Für eine individuelle Beratung und Terminvereinbarung steht Ihnen Geschäftsführer Willi Conrad zur Verfügung. unter  
Tel.: 02381 498 1884

Sie finden uns in:

- Pelkum:  
Jakubushaus  
22 Zimmer,



- Wischerhöfen:  
Haus Selmigerheide  
24 Zimmer
- Westthünen:  
Haus von Thünen  
28 Zimmer
- Hammer Süden:  
Haus am Erlöserzentrum  
22 Zimmer
- Hamm-Heessen:  
Haus am Markt  
33 Zimmer.






## Ob Kauf oder Verkauf: Ihr Vorhaben ist in guten Händen beim Sparkassen-ImmobilienService.

Weitere Informationen unter: [www.sparkassen-immobilien.de](http://www.sparkassen-immobilien.de)  
Immobilien Sparkasse Hamm · Klaus-Dieter Ruck · Tel.: 02381-103-575



Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen und suchen ein geeignetes Objekt bzw. einen solventen Käufer? Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse. Wir beraten Sie umfassend und bieten Ihnen vom Erstgespräch, von der professionellen Beurteilung des Objekts bis zur notariellen Abwicklung einen lückenlosen Service. Alles aus einer Hand. Das erspart Ihnen eine Menge Zeit, Nerven und oftmals auch Geld. Profitieren Sie vom Sachverstand und von den hervorragenden Marktkenntnissen unserer Immobilien-Experten. Sprechen Sie über Ihre Pläne zuerst mit uns. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

# Sparkassen-Seniorenkino im Juli

 Sparkasse.  
Gut für Hamm.



## Sonntag, 14. April: Hyde Park am Hudson

Kurz vor Beginn des Zweiten Weltkriegs erwarten US-Prä-

sident Franklin D. Roosevelt und seine Gattin Eleanor auf ihrem Titel gebenden Landsitz hohen Besuch: als erste britische Monarchen überhaupt beehren King George VI und seine Gemahlin die USA mit einer geschichtsträchtigen Stippvisite.

Unter den Gästen weilt auch Margaret ‚Daisy‘ Stuckley, eine entfernte Cousine des Staatsoberhauptes, mit der er eine Liebesaffäre unterhält. Ein stürmisches Sommerwochenende voller Heimlichtueren, nächtlicher Eskapaden und einem Hot-Dog-Picknick nimmt seinen Lauf.

Darsteller: Bill Murray, Laura Linney, Olivia Williams, Olivia Colman, Samuel West  
Regie: Roger Michell  
Länge: 95 min.

### Achtung:

**Im Ferienmonat August findet kein Seniorenkino statt!**

**Termin für das Seniorenkino im September ist der 8. September, der Vorverkauf dazu startet am 29.08.2013. Der Filmtitel stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte achten Sie auf die Hinweise in der Tagespresse.**

## Phantasie

Lass deiner Phantasie freien Lauf,  
du wirst sie gebrauchen,  
um zurückzufinden,  
falls du in eine Sackgasse gerätst.

Oder wenn dein Verstand  
Sich auf Irrwegen verloren hat  
und du einsiehst,  
dass dich nur noch  
die Umkehr retten kann.

Wenn du an einer Kreuzung ankommst  
Und du dich entscheiden musst.  
Welche Richtung du einschlagen sollst.

Wenn dir jemand begegnet,  
der dir sympathisch ist  
und du überlegen musst,  
ob er es nach vielen Jahren  
auch noch ist.

■ Ursula Halbe

# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**07.07.2013**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

**14.07.2013**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 04.07.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**17.07.2013**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 05.07.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**21.08.2013**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 09.08.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**08.09.2013**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 29.08.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**08.09.2013**

VdK/ ev. und kath. Kirche

18.00 Uhr, Ökumenischer Friedensgottesdienst, als Zeichen gegen  
Gewalt, Krieg und Terror weltweit, ev. Pauluskirche/Stadtmitte

**15.09.2013**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

**18.09.2013**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 06.09.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

## Hamm-Mitte

**01.07.2013**

Seniorenresidenz-  
„Am Schillerplatz“

10.00 Uhr, Musik und Tanz, Aufenthaltsraum EG  
(weiterhin jeden Montag)

**01.07.2013**

Seniorenresidenz-  
„Am Schillerplatz“

12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich  
Angebot laut Speiseplan, Kosten: 2,50 €

**01.07.2013**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

12.00 Uhr, Mittagstisch – täglich, Kosten: 3,00 €  
Nur nach vorheriger Anmeldung unter 02381/9736-570

**01.07.2013**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung  
(weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)

**01.07.2013**

Tanzkreis der kfd Liebfrauen  
Gemeindezentrum Liebfrauen

15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis , Frau Agnes Bergmann  
(weiterhin 14täglich, außer Termine im August)

<b><u>01.07.2013</u></b> AWO	15.00 Uhr, AWO-Altclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
<b><u>02.07.2013</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
<b><u>02.07.2013</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	14.00 – 15.20 Uhr, „Sprach-Sprechstunde für Kinder, Jugendliche, Eltern, Senioren“, Terminvereinbarung: Lindenschule, Frau Frontzek, Tel.: 02381/3054597 (weiterhin dienstags)
<b><u>03.07.2013</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Handarbeiten mit Nadel und Faden (weiterhin mittwochs)
<b><u>04.07.2013</u></b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Musiktherapie (weiterhin jeden Donnerstag)
<b><u>07.07.2013</u></b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen)
<b><u>08.07.2013</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus	10.00 Uhr, Handy-/Laptop (weiterhin jeden 2. Montag i.M.)
<b><u>08.07.2013</u></b> Seniorenzentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
<b><u>08.07.2013</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus	19.00 Uhr, Doppelkopf (weiterhin jeden 2. Montag i.M.)
<b><u>10.07.2013</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15.00 Uhr, Seniorenrunde (14tägig mittwochs - immer in einer geraden Kalenderwoche)
<b><u>12.07.2013</u></b> Seniorenzentrum „Am Museum“	15.00 Uhr, Sommerfest
<b><u>15.07.2013</u></b> VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag mit Referat „Hamm unterm Hakenkreuz“, Ref. A. Beeck, Zunftstuben, Oststr. 53
<b><u>15.07.2013</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)
<b><u>29.07.2013</u></b> Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, Beitrag: 3,00 €
<b><u>19.08.2013</u></b> VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben

**26.08.2013**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller,  
Beitrag: 3,00 €

**04.09.2013**

Seniorenzentrum  
„Am Museum“

15.00 Uhr, Herbstfest

**16.09.2013**

VdK - OV Süden / Mitte

15.00 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag mit Gedächtnistraining,  
Zunftstuben, Oststr. 53

**30.09.2013**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller,  
Beitrag: 3,00 €

## Hamm-Rhynern

**02.07.2013**

Stadt Hamm / Altenhilfe und  
Kirchengemeinden Westtünnen

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück  
Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 €

**02.07.2013**

AWO-Westtünnen

15.00 Uhr, Spielnachmittag, Schützenhalle Westtünnen, Clubraum  
(weiterhin jeden Dienstag)

**03.07.2013**

SK Hamm-Westtünnen

15.00 Uhr, Sommerfest, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**03.07.2013**

AWO-Westtünnen

15.00 Uhr, Skatnachmittag, Schützenhalle Westtünnen, Clubraum  
(weiterhin jeden Mittwoch)

**04.07.2013**

AWO-Westtünnen

15.00 Uhr, Kaffee trinken, Schützenhalle Westtünnen  
(weiterhin: jeden Donnerstag, jeden 4. Do. im Monat mit Bingo)

**04.07.2013**

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus

**08.07.2013**

Sozialverband Deutschland  
OV Berge-Westtünnen

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

**09.07.2013**

KAB / ARG Westtünnen  
Pfarrheim

14.30 Uhr, Von St. Petersburg nach Moskau – Eine Bilderreise,  
Referent: Hermann Althoff

**16.07.2013**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Cafeteria des Reginenhauses,  
St.-Reginen-Platz 9, Gebühr: 3,50 €

**01.08.2013**

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Sommerfest, Ev. Gemeindehaus

**03.08.2013**

KAB / ARG Westtünen

Tag der KAB anlässlich des Liborifestes

**01. - 08.09.2013**

SV Deutschland OV Rhynern

Mehrtagefahrt in den Schwarzwald nach Winden Elztal  
Auskunft bei Gellenbeck, Tel.: 02381/82583

**03.09.2013**

Stadt Hamm / Altenhilfe und  
Kirchengemeinden Westtünen

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück  
Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 €

**03.09.2013**

SV Deutschland OV Osterflierich

Tagesfahrt (Ziel noch offen), Auskunft Geßler, Tel.: 02922/5157

**03.09.2013**

KAB / ARG Westtünen

Halbtagsausflug mit Modenschau bei Kaffee und Kuchen

**04.09.2013**

SK Hamm-Westtünen  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Erstes Treffen nach der Sommerpause mit Bingo

**14.-21.09.2013**

Sozialverband Deutschland  
OV Berge-Westtünen

Mehrtagefahrt an die Nordsee nach Altharlingersiel  
Auskunft bei Pröpper, Tel.: 02381/80745

**17.09.2013**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Cafeteria des Reginenhauses,  
St.-Reginen-Platz 9, Gebühr: 3,50 €

**18.09.2013**

SK Hamm-Westtünen  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Russland, Referent: Herr Althoff

## **Hamm-Uentrop**

**01.07.2013**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9.00 Uhr, Frühstück mit Jürgen Ellinger  
Thema: Leben und Wirken von Johannes Rau

**02.07.2013**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694

**02.07.2013**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694

**02.07.2013**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

15.00 Uhr, Treffen mit Karten – und Brettspielen  
(weiterhin dienstags)

**03.07.2013**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule

<b>04.07.2013</b> AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
<b>08.07.2013</b> VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174 (weiterhin jeden 2. Montag)
<b>09.07.2013</b> AWO Ostwennemar Schützenhalle Mennenkamp	9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste
<b>09.07.2013</b> VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Dienstaggruppe, Themen: Das ist der Sommer Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
<b>10.07.2013</b> Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8	14.00 – 16.50 Uhr, Mittwochscafé, Kuchen: 1,20 €, Getränke: 0,60 € (weiterhin 14-tägig)
<b>10.07.2013</b> ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Richtige Bewegung dient der Gesundheit- Einfache Möglichkeiten für den persönlichen Gebrauch
<b>10.07.2013</b> SV Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Frauengruppe, Café Thelen (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)
<b>11.07.2013</b> SV Deutschland OV Ostwennemar	15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünthe (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)
<b>15.-20.07.2013</b> AWO Ostwennemar	Freizeit in Winterberg Haus Fernblick (Näheres wird noch mitgeteilt)
<b>15.07.2013</b> SK der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschl. gemütliches Beisammensein (weiterhin jeden 3. Mo. i.M.)
<b>17.07.2013</b> SV Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
<b>18.07.2013</b> DRK-Senioren-Stift Mark	15.00 Uhr, Schlagermelodien der 50/60er Jahre
<b>22.07.2013</b> SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries
<b>23.07.2013</b> AWO Ostwennemar	15.00 Uhr, Kaffeetrinken mit Tanzgruppe
<b>25.07.2013</b> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €

<b>27.07.2013</b> SV Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Sommerfest, Bootshaus
<b>01.08.2013</b> AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
<b>05.08.2013</b> Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“	14.30 Uhr, Grillen mit der Herbstblüte und Frauenhilfe
<b>11.08.2013</b> SV Deutschland OV Ostwhenemar	15.00 Uhr, Sommerfest, Ev. Gemeindehaus, Bimbergsheide
<b>13.08.2013</b> VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Dienstaggruppe, Themen: Wenn einer eine Reise macht..., Begegnungsstätte Werries
<b>14.08.2013</b> ARG St. Antonius Geithe	Halbtagsausflug nach Delbrück-Boke mit Führung durch die St. Landolinus Pfarrkirche
<b>15.08.2013</b> DRK-Senioren-Stift Mark	15.00 Uhr, Grillen im Garten
<b>20.08.2013</b> AWO Ostwhenemar Schützenhalle Mennenkamp	13.00 Uhr, Ausflug nach Hohensyburg und Ebberg Treffpunkt: Tringut/Volksbank
<b>22.08.2013</b> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €
<b>22.08.2013</b> Caritas-Konferenz St. Georg/ St. Agnes	15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken mit Bingo
<b>26.08.2013</b> SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries
<b>02.09.2013</b> Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Frühstück und Gedächtnistraining
<b>04.09.2013</b> SV Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weitere Termine: 18.09., 25.09.)
<b>05.09.2013</b> AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
<b>10.09.2013</b> AWO Ostwhenemar Schützenhalle Mennenkamp	9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)



**10.09.2013**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694

**10.09.2013**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694

**10.09.2013**

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr Dienstaggruppe, Themen: Infos zur Nutzung des ÖPNV,  
Begegnungsstätte Werries

**11.09.2013**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Die Hl. Hildegard von Bingen – Ihr Leben und Wirken für  
die Mitmenschen, Ref.: Ingrid Bittner

**17.09.2013**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694

**17.09.2013**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694

**19.09.2013**

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Melodienreigen mit Herrn Purucker

**23.09.2013**

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries

**24.09.2013**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694

**24.09.2013**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694

**26.09.2013**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €

**26.09.2013**

Caritas-Konferenz  
St. Georg/St. Agnes

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken  
Frau Baumeister erzählt uns alles über Apfel und Kartoffel

**26.09.2013**

SV Deutschland OV Werries

15.00 Uhr, Spiele-Nachmittag, Café Thelen

**29.09.-09.10.2013**

ARG St. Antonius Geithe

Studienfahrt nach Bad Zwischenahn mit der Caritas

## Hamm-Pelkum

**01.07.2013**

Bürgeramt Pelkum,  
Kamener Str. 177, Zi. 026

10.00 – 12.00 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/  
Altenhilfe, Gesprächspartnerin: Martina Foschepoth  
(weiterhin jeweils montags)

**01.07.2013**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag)

**01.07.2013**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Chor (weiterhin jeden Montag)

**02.07.2013**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein mit Knobeln, Kartenspiel  
und Bingo (weiterhin jeden Dienstag)

**03.07.2013**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Skatspielen (weiterhin jeden Mittwoch)

**04.07.2013**

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

**10.07.2013**

SK St. Marien, Hamm- Wiescher-  
höfen, Marienheim

14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim,  
Thema: See-Urlauber sind ganz anders...

**10.07.2013**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier

**12.07.2013**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Pelkum

15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Heinrichstr. 10  
Gebühr: 3,00 €

**17.07.2013**

SV Deutschland OV Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück, Casino, Wielandstr.  
(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

**18.07.2013**

Seniorenarbeit Friedenskirche

10.00 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Do. i.M.)

**21.07.2013**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

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

**30.07.2013**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Geburtstagsfeier mit Musik

**01.08.2013**

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

**07.08.2013**

Seniorenarbeit Friedenskirche

Frühstück für Jung und Alt

**14.08.2013**

SK St. Marien, Hamm- Wiescherhöfen, Marienheim

14.30 Uhr, Messe, anschließ. Kaffeetrinken im Marienheim mit Modenschau

**24.08.2013**

SV Deutschland OV Pelkum

Tagesausflug nach Bad Oeynhausen in Tinas Stuben zum Schnitzessen und Programm, Kontakt: Flockermann, Tel.: 02381/404263

**05.09.2013**

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe und Bingo-Nachmittag für alle, Casino, Wielandstr.

**11.09.2013**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

Halbtagsfahrt (Ziel wird noch bekannt gegeben)

**11.09.2013**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Rund ums Herz, Referent: Herr Krause

**11.09.2013**

SK St. Marien, Hamm- Wiescherhöfen, Marienheim

14.30 Uhr, Messe, anschließend Kaffeetrinken im Marienheim und Spielnachmittag

**13.09.2013**

AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum

15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Gebühr: 3,00 €

**24.09.2013**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Geburtstagsfeier mit Musik

**25.09.2013**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Wir halten die „grauen Zellen“ in Schwung

**27.09.2013**

AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum

9.00 Uhr, „Frühstück für Jedermann“ im Pelikanum, Gebühr: 3,00 €

## **Hamm-Herringen**

**01.07.2013**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €

**01.07.2013**

Sozialverband Deutschland OV Herringen

15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, „Alter Bauhof - Kleiner Saal -“ (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

**02.07.2013**

AWO – OV Herringen

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

**02.07.2013**

Sozialverband Deutschland OV Herringen

15.00 Uhr, Frauengruppe, Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3, weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat

<b>03.07.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Angehörigencafe mit Bingo, Cafeteria (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)
<b>03.07.2013</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15.00 Uhr, Bingo und Unterhaltung Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1
<b>04.07.2013</b> AWO – OV Herringen	14.00 Uhr, Handarbeitsgruppe, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Donnerstag)
<b>06.07.2013</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15.00 Uhr, Grillfete Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1
<b>10.07.2013</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz, Michaelsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag – Es wird gegrillt
<b>11.07.2013</b> SV OV Herringen	Sommerfest mit Grillen
<b>13.07.2013</b> Trägerverein Bauhof Herringen Torksfield 2	18.00 Uhr, Country und Western Fest (Musik, Tanz, Unterhaltung, Leckereien nach Westernart), Alter Bauhof
<b>14.07.2013</b> Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Cafeteria Eiscafé
<b>17.07.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebe- dürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Ange- hörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 023 81 - 92 66 80 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
<b>19.07.2013</b> Trägerverein Bauhof Herringen Torksfield 2	19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer Alter Bauhof (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)
<b>21.07.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag – Singkreis des Sauerländischen Gebirgsvereins
<b>24.07.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria
<b>27.07.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Klöncafe (weiterhin jeden letzten Samstag i.M.)
<b>28.07.2013</b> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof
<b>04.08.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag – Tanzkreis des Bodelschwingh- Hauses, Hamm-Osten

<b>05.08.2013</b> AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrums St. Victor, Gebühr: 3,00 €
<b>07.08.2013</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15.00 Uhr, Bingo und Unterhaltung Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1
<b>10.08.2013</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15.00 Uhr, Schützenfest
<b>11.08.2013</b> Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Bildervortrag: Afrika
<b>15.08.2013</b> AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
<b>25.08.2013</b> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof
<b>28.08.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria
<b>01.09.2013</b> Trägerverein Bauhof Herringen	12.00 Uhr, Flohmarkt, Alter Bauhof
<b>02.09.2013</b> AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €
<b>04.09.2013</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15.00 Uhr, Bingo und Unterhaltung Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1
<b>08.09.2013</b> Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Bildervortrag Venedig
<b>11.09.2013</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz, Michaelsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Wir feiern Erntedank mit Stuten und Schmalzbrote bei Akkordeonmusik
<b>12.09.2013</b> SV OV Herringen	Zusammenkunft mit Jubilarehrung
<b>15.09.2013</b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag – Frauenchor Lohuserholz
<b>19.09.2013</b> AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
<b>22.09.2013</b> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof

**25.09.2013**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria

**28.09.2013**

Trägerverein Bauhof Herringen  
Torksfield 2

12.00 Uhr, Bauernmarkt – Interessantes und Kulinarisches aus der  
Region, Alter Bauhof

**29.09.2013**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Gottesdienst zum Erntedankfest, Hauskapelle

## Hamm-Westen

**01.07.2013**

KAB St. Bonifatius  
Lange Str. 193

15.30 Uhr, Bingo, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis)  
mit Ellen Evers (weiterhin jeden Montag)

**01.07.2013**

Kirchengemeinde St. Laurentius

15.00 Uhr, Spielenachmittag für Jung und Alt im Josefshaus,  
Josefstr. 9a (weiterhin: 05.08., 02.09.)

**03.07.2013**

Seniorenzentrum St. Bonifatius

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebe-  
dürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Ange-  
hörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 02381-926680  
(weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

**03.07.2013**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Grillnachmittag im Abbè-Stock-Haus mit dem Senioren-  
kreis St. Paulus

**07.07.2013**

Seniorenkreis St. Laurentius

14.30 Uhr, Café Jupp im Josefshaus (weiterhin: 01.09.)

**10.07.2013**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Aktiv alt werden  
(Gesellschaftsspiele) Leitung: D. Hempert / G. Trappe

**11.07.2013**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Kontakt:  
E. Hörstmann; Tel. 02381/443640 (weiterhin jeden 2. Do. i.M.)

**12.07.2013**

VdK - OV Westen

17.00 Uhr, Grillnachmittag, Alter Bauhof Herringen  
Anmeldung: L. Baar, Tel.: 02385/4295155

**17.07.2013**

VdK - OV Westen

8.30 Uhr, Tagesfahrt mit Besichtigungen Blaudruck und Iglo  
Infos: L. Baar, Tel.: 02385/4295155

**19.07.2013**

VdK - OV Westen

16.30 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
(Infos s. Tagespresse) Kontakt: R. Quednau, Tel.: 02381/28390  
(weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)

**29.08.2013**

AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz –Vorsterhausen (Cafeteria), Gebühr: 3,00 €

**04.09.2013**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Vortrag über die Pflegeversicherung, Abbè-Stock-Haus mit dem Seniorenkreis St. Paulus

**05.09.2013**

VdK - OV Westen

12.00 Uhr, Tagesfahrt zum Biggensee mit 2stündiger Bootsfahrt, Infos: L. Baar, Tel.: 02385/4295155

**10.09.2013**

Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe

13.30 – 15.30 Uhr, Senioren-Internet-Café, Anne-Frank-Schule (weiterhin wöchentlich dienstags)

**11.09.2013**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Herbstmodenschau der Firma Caldewey

**19.09.2013**

AK „Seniorenarbeit im Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Gemeindehaus der Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18, Gebühr: 3,00 €

**21.09.2013**

VdK - OV Westen

16.00 Uhr, Fahrradtour nach Stockum, Infos: L. Baar, Tel.: 02385/4295155

**25.09.2013**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, N. L. Graf von Zinsendorf, Referent: Pfarrer E. Born

## **Hamm-Norden**

**01.07.2013**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Theatergruppe, Martin-Berthold-Haus, Kontakt: V. Rückert, Telefon: 63007 (weitere Termine auf Anfrage)

**01.07.2013**

Stephanus Erzähl-Café, Sozialstation Nord-West, Hammer Str. 2

14.00 – 17.00 Uhr, Erzähl-Café für Menschen, die Begleitung benötigen und zur Entlastung pflegender Angehöriger  
Anmeldung Tel.: 02381-8769500 (weiterhin jeden Montag)

**01.07.2013**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien (weiterhin: 12.08., 09.09.)

**01.07.2013**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weitere Termine: 16.07., 13.08., 27.08., 03.09., 17.09.)

**02.07.2013**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

<b>03.07.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3708644 (weiterhin 14tägig)
<b>03.07.2013</b> 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)
<b>03.07.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria-Königin, Kontakt: Fr. L. Wieland, Tel.: 637 17 (weitere Termine: 31.07., 28.08., 25.09.)
<b>09.07.2011</b> VdK OV Hamm Norden	14.30 Uhr, Grillen, Pfarrheim Herz-Jesu
<b>10.07.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3708644 (weiterhin 14tägig)
<b>10.07.2013</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Ein Strauß voll Melodien, musikal. Nachmittag mit Herrn Cier, Café International (weiterhin: 01.08., 11.09.)
<b>11.07.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733
<b>11.07.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	11.00 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: J. Schrader, Tel.: 65538 (weiterhin jeden 2. Do. i.M.)
<b>22.07.2013</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	16.00 Uhr, Volkslieder und Gedichte – Herr John spielt Akkordeon und liest, Gruppenraum 2, Erdgeschoss
<b>25.07.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, W.-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weitere Termine: 29.08., 26.09.)
<b>08.08.2013</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	14.00 Uhr, Seniorenfrühstücks-Kreis, Fahrt ins Blaue, Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733
<b>13.08.2013</b> VdK OV Hamm Norden	14.30 Uhr, Info/Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu
<b>13.08.2013</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterhin: 27.08.2013)
<b>14.08.2013</b> ARG Maria Königin, Sorauer Str.	15.00 Uhr, Urlaubserinnerungen werden ausgetauscht



**19.08.2013**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Volkslieder und Gedichte – Herr John spielt Akkordeon und liest, Gruppenraum 2, Erdgeschoss

**28.08.2013**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Grillen am Pfarrheim

**02.09.2013**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

14.00 – 16.00 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733 (weiterhin jeweils montags)

**03.09.2013**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterer Termin: 17.09.)

**10.09.2013**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Ausflug, Kontakt: H. Stutterheim, Tel.: 3 04 88 25

**11.09.2013**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Neues aus der Kommunalpolitik

**12.09.2013**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733

**18.09.2013**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Volkslieder und Gedichte – Herr John spielt Akkordeon und liest, Gruppenraum 2, Erdgeschoss

**24.09.2013**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum / Altenhilfe

14.00 Uhr, Schachturnier für „Jung und Alt“ im Café International und auf dem Freiluftfeld in der Gartenanlage, Leitung: Herr Reuter

## **Hamm-Bockum-Hövel**

**01.07.2013**

Stephanus Erzähl-Café, Sozialstation Nord-West, Hammer Str. 2

14.00 – 17.00 Uhr, Erzähl-Café für Menschen, die Begleitung benötigen und zur Entlastung pflegender Angehöriger Anmeldung Tel.: 02381-8769500 (weiterhin jeden Montag)

**03.07.2013**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

9.30. – 11.30 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/ Altenhilfe, Gesprächspartnerin: K. Berheide (weiterhin jeweils mittwochs)

**03.07.2013**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734 (weiterhin jeweils mittwochs)

**03.07.2013**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin jeweils mittwochs bis freitags)

**03.07.2013**

LUDGERIstift Bockum  
Südgeist 1 a

15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten  
(weiterhin jeden 1., 2. und 3. Mittwoch im Monat)

**04.07.2013**

LUDGERI-Forum/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 €  
Treffpunkt des LUDGERIstiftes Hövel

**04.07.2013**

LUDGERIstift Hövel/  
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248  
(weitere Termine: 09.07., 13.07., 18.07., 23.07., 27.07.)

**08.07.2013**

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19.00 Uhr, Entlastungsmöglichkeiten in Pflege und Familie  
Referentin: Jutta Müller, Haus der Begegnung

**10.07.2013**

Sozialverband Deutschland  
OV Bockum-Hövel

16.00 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Haus Döbbe  
(weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

**11.07.2013**

VdK OV Bockum-Hövel

15.00 Uhr, Infonachmittag, Haus der Begegnung  
(weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

**15.07.2013**

LUDGERIstift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im LUDGERI-Stift zu Gast, Cafeteria

**17.07.2013**

LUDGERIstift Hövel/  
Ambulante Pflege

18.00 Uhr, Gesprächskreis Demenz, Ermelinghofstr. 18,  
Infos unter Tel.: 484248 (weiterhin jeden 3. Mittwoch i.M.)

**18.07.2013**

Kirchengemeinden St. Stephanus / Christus-König/  
Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück -10jähr. Jubiläum-, Pfarrheim St. Stephanus, Stephanusplatz 3, Beitrag: 3,00 €  
Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734

**26.07.2013**

LUDGERIstift Bockum  
Südgeist 1 a

15.00 Uhr, Sommerfest „Die Welt der Märchen“ mit buntem Programm und viel Musik

**01.08.2013**

LUDGERI-Forum / Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 €  
Treffpunkt des LUDGERIstiftes Hövel

**03.08.2013**

LUDGERIstift Hövel/  
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248  
(weitere Termine: 08.08., 13.08., 17.08., 22.08., 27.08.)

**09.08.2013**

LUDGERIstift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Sommerfest „Die Welt der Märchen“ mit buntem Programm und viel Musik

**10.08.2013**

LUDGERIstift, An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Märchen-Sommerfest für ältere Menschen  
im Rahmen der stadtteilorientierten Seniorenarbeit

**15.08.2013**

Kirchengemeinden St.  
Stephanus / Christus-König/  
Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €,  
Pfarrheim St. Stephanus,  
Stephanusplatz 3

**05.09.2013**

LUDGERI-Forum / Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 €  
Treffpunkt des LUDGERIstiftes Hövel

**05.09.2013**

LUDGERIstift Hövel/  
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz  
erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248  
(weitere Termine: 10.09., 14.09., 19.09., 24.09., 24.09., 28.09.)

**09.09.2013**

Gesprächskreis „Pfleger  
Angehörige“ - Ev. Kirchen-  
gemeinde

19.00 Uhr, Ich will nach Hause – Für dementiell erkrankte Menschen  
bedeutet „zu Hause“ Sicherheit, Ort der Geborgenheit und vieles  
mehr. Referentin: E.M. Anslinger, Haus der Begegnung

**16.09.2013**

LUDGERIstift, An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im LUDGERI-Stift zu  
Gast, Cafeteria

**16.09.2013**

LUDGERIstift, Hövel  
Ermelinghofstr. 18

10.00 Uhr Modeverkauf  
15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen

**16.09.2013**

Gesprächskreis „Pfleger  
Angehörige“ - Ev. Kirchengemeinde  
Bockum-Hövel

19.00 Uhr, Pflichten und Rechte eines Betreuers und des Vollmacht-  
inhabers sowie mögliche Schadenshaftung  
Referent: U. Blümel, Haus der Begegnung

**18.09.2013**

Sozialverband Deutschland  
OV Bockum-Hövel

9.00 Uhr, Tagesfahrt zum Einkauf bei ter Hurne/Holland, anschl.  
Stadtbummel in Venlo, Auskunft bei Sasse, Tel.: 02381/76904

**19.09.2013**

Kirchengemeinden St.  
Stephanus / Christus-König/  
Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €,  
Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44

**23.09.2013**

LUDGERIstift, An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

10.00 Uhr Modeverkauf  
15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen, Cafeteria

**24.09.2013**

LUDGERIstift Bockum  
Südgeist 1 a

10.00 Uhr Modeverkauf  
15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen, Cafeteria

## Hamm-Heessen

**01.07.2013**

Junge Senioren St. Josef

8.45 Uhr, Besuch des Maximare  
(weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)

**01.07.2013**

ARG St. Josef

15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler, Schwesternhaus,  
Mansfelder Str. 70 (weiterhin jeweils montags)

**02.07.2013**

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

**02.07.2013**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein Heessen

**02.07.2013**

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof

**03.07.2013**

ARG St. Stephanus

10.30 – 15.00 Uhr, Teilnahme an der KAB-Veranstaltung „KAB bleibt  
an Land“ – Besuch des Mühlenhof-Freilichtmuseum in Münster

**03.07.2013**

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Sommerfest gemeinsam  
mit der Caritas

**03.07.2013**

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)

**03.07.2013**

Junge Senioren –St. Josef

17.45 Uhr, Wassergymnastik, Erich-Kästner-Schule  
(weiterhin jeden Mittwoch)

**06.07.2013**

Seniorenheim St. Stephanus,  
Sundern 14

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ – Betreuungsangebot für Pflege-  
bedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Ange-  
hörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 3062 10  
(weiterhin jeden 1. Samstag im Monat)

**06.07.2013**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Musikalischer Nachmittag (weiterhin: 18.07.)

**08.07.2013**

ev. und kath. Kirchen-  
gemeinde / Altenhilfe

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

**08.07.2013**

Seniorenheim St. Stephanus

16.00 Uhr, Grillnachmittag (weiterhin: 05.08., 09.09.)

**09.07.2013**

VdK - OV Heessen

14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski  
(weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

<b>09.07.2013</b> ZwAR-Basisgruppe 2	15.00 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
<b>10.07.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>13.07.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies (weiterhin: 03.08., 14.09.)
<b>14.07.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld (weiterhin 14täglich)
<b>15.07.2013</b> Senioren- und Demenz-Tages- betreuung, Hülseistr. 37	18.00 Uhr, Hilfsmittel zur Erleichterung des Alltags vorgestellt von
<b>15.07.2013</b> 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 (weiterhin jeden 15. des Monats)
<b>17.07.2013</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>18.07.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Musikalischer Nachmittag
<b>22.07.2013</b> Sozialverband Deutschland OV Heessen	15.00 Uhr Frauengruppe, Gaststätte am Kappenbusch“ (weiterhin alle 4 Wochen montags)
<b>23.07.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musikalisch-literarischer Nachmittag mit Guntram John, Wintergarten (weiterhin: 24.09.)
<b>30.07.2013</b> Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)
<b>05.08.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	16.00 Uhr, Grillnachmittag
<b>06.08.2013</b> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
<b>10.08.2013</b> ARG St. Stephanus	20.00 Uhr, Besuch der Waldbühne Heessen im Rahmen des KAB- Angebotes, Aufführung: Les Misérables
<b>14.08.2013</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum

<u>17.08.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Bewohnerolympiade
<u>18.-25.08.2013</u> VdK - OV Heessen	Mehrtagefahrt in den Schwarzwald
<u>03.09.2013</u> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
<u>03.09.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein Heessen
<u>03.09. - 15.10.2013</u> Senioren- und Demenz-Tages- betreuung, Hülseistr. 37	18.00 – 20.00 Uhr, Kursreihe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz (weiterhin jeweils dienstags) Für die Dauer des Kurses steht, nach vorheriger Absprache, auf Wunsch ein Betreuungsmöglichkeit für Ihre erkrankten Angehörigen zu Verfügung
<u>04.09.2013</u> SV Deutschland OV Heessen	13.00 Uhr, Halbtagsfahrt zur Potts-Brauerei in Oelde mit Besichtigung und Verköstigung, Auskunft bei Preuk, Tel.: 023 81/64906
<u>04.09.2013</u> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Buntes Programm mit Herrn Schnabel
<u>07.09.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee
<u>09.09.2013</u> ev. und kath. Kirchengemeinde / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<u>09.09.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	16.00 Uhr, Grillnachmittag
<u>11.09.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<u>14.09.2013</u> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, Grillen am Brokhof
<u>18.09.2013</u> Familienzentrum St. Theresia/Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<u>21.09.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 – 13.00 Uhr, Herbstfest mit Kindertrödel (Kinder, die mitmachen möchten, können sich unter Tel. 6870 anmelden. Die Stände sind kostenlos.)
<u>24.09.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musikalisch-literarischer Nachmittag mit Guntram John, Wintergarten

## 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)



**teamvitaale**  
Gesundheitsservice *Wir kümmern uns.*

**Unsere Hilfsmitteltherapien:**

- Stoma
- Tracheostomie
- Enterale Ernährung
- Parenterale Ernährung
- Wunde
- Kontinenz

Wir kümmern  
uns um Ihre  
Gesundheit.



Münsterstraße 5 - 59065 Hamm | [www.teamvitaale.de](http://www.teamvitaale.de) | Kostenlose Rufnummer: 0800 - 6 64 68 41

# 24-STUNDEN-BETREUUNG

## Die interessante und bezahlbare Alternative zum Pflegeheim

### Ihre Vorteile:

- Unser hoch motiviertes Personal wohnt bei Ihnen und kümmert sich liebevoll und umfassend um Sie in Ihrer gewohnten Umgebung
- Sie sind nie allein und haben dadurch einen hohen Sicherheitskomfort

### Wichtig für Sie:

- Das Betreuungspersonal ist bei unserer Schwesterfirma in Polen sozialversicherungspflichtig beschäftigt
- Die Mitarbeiter werden offiziell nach Deutschland entsendet und sind im Not- oder Krankheitsfall voll versichert
- Das ist die einzige legale und rechtskonforme Möglichkeit, polnisches Personal in Deutschland einzusetzen.
- Während der Betreuungszeit stehen wir Ihnen als Ansprechpartner stets zur Verfügung.



Gern beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich. Sie erreichen uns unter:

**Telefon: 0 23 81 / 4 95 99 14 · Mobil: 01 73 / 2 71 66 34**

**Telefax: 02381 / 4959927 · E-Mail: [a.kaminski@pasternakpersonal.de](mailto:a.kaminski@pasternakpersonal.de)**

**Pasternak Personal GmbH · Werler Straße 335 · 59069 Hamm  
[www.samariter-betreuungsdienste.de](http://www.samariter-betreuungsdienste.de)**

*Helfen ist unser Ziel ...*



  
**St. Marien-Hospital Hamm**

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Westf. Wilhelms-Universität Münster

Das St. Marien-Hospital Hamm hat sich im besonderen Maße auf die medizinische, pflegerische und therapeutische Behandlung von älteren Menschen eingestellt.

**Alterspatienten** werden in unserem Haus im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes auf einer spezialisierten Station behandelt.

An der Behandlung ist ein **interdisziplinäres Team** beteiligt. Um den Bedürfnissen des einzelnen Patienten gerecht zu werden, wird ein **individueller Behandlungsplan** aufgestellt.



**Das Team der Klinik für Altersmedizin/Geriatrie und Frührehabilitation.**

In unserer **Altentagesklinik** behandeln wir Menschen, die aufgrund einer psychischen Störung im fortgeschrittenen Lebensalter medizinische Hilfe benötigen. Die Patienten verbringen den Tag in unserer Klinik und kehren abends und am Wochenende in ihr gewohntes häusliches Umfeld zurück.

17 Fachabteilungen sorgen fachübergreifend für die Gesundheit unserer Patienten. Viele Generationen wurden schon im St. Marien-Hospital Hamm behandelt und haben unser Haus in bester Erinnerung behalten.

*Behandeln  
ist unsere Aufgabe ...*



Klinik Nassauerstraße



Klinik Knappenstraße

**St. Marien-Hospital Hamm**

Klinik Nassauerstraße 13-19 • 59065 Hamm • Tel. 02381/18-0  
Klinik Knappenstraße 19 • 59071 Hamm • Tel. 02381/18-0



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