

Bürgerforum in Uentrop  
Seite 5

MAYDAY Rhybern e.V.:  
Das kriegen wir hin!  
Seite 12/13

Das Gesundheitsamt  
informiert:  
Sonne genießen  
ohne Reue  
Seite 18/19

Innenstadtrundgang zum  
Thema Barrierefreiheit  
Seite 23



# Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 03/2014

Der Malteser Hausnotruf



» Schnelle Hilfe auf Knopfdruck «



Mit dem Malteser Hausnotruf  
sind Sie auf der sicheren Seite.  
Informieren Sie sich jetzt:  
Tel. 02381 - 871 30 333

[www.malteser-hausnotruf.de](http://www.malteser-hausnotruf.de)



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

# Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

Füreinander da sein –  
Miteinander wohlfühlen.

**Hansa**

Leben wie ich will.

[www.hansa-gruppe.info](http://www.hansa-gruppe.info)

HANSA Tagespflege im Medicum | Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-903  
HANSA Pflegezentrum im Medicum | Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-900  
HANSA Seniorenzentrum „An St. Agnes“ | Nordenwall 22 d | Tel.: 02381 9025-0

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

da ist es wieder: das Fieber, das alle vier Jahre ganz viele von uns spüren, gegen das es aber keine Medikamente gibt! Das Fußballfieber grasiert und die Weltmeisterschaft im fernen Brasilien elektrisiert die Menschen auf dem ganzen Globus!

Doch wie konnte es überhaupt dazu kommen, dass sich dieses Spiel als beliebtestes und bekanntestes Ballspiel auf der ganzen Welt durchsetzte, andere Ballsportarten aber auch heute noch eher als Randsportarten gelten? Liegt es an den relativ einfachen Spielregeln (die heute geltenden Abseitsregeln einmal ausgenommen), dem notwendigen Mannschaftsgeist, dem Ball als rollendem Spielgerät oder weil

fast jeder schon einmal selbst Fußball gespielt hat?

Es gibt sehr viele und unterschiedliche Überlieferungen, die die Anfänge des Fußballspiels beschreiben. So soll schon im 3. Jahrhundert vor Christus in China ein fußballähnliches Spiel ausgetragen worden sein und in Mexiko gefundene Wandmalereien von fußballspielenden Menschen sollen im 6. Jahrhundert nach Christus entstanden sein.

Als Wiege des modernen Fußballs gilt im Wesentlichen das England der frühen Industrialisierung, allerdings waren die Regeln damals alles andere als einheitlich. Heute hat die Technik weitgehend Einzug in das Spielgeschehen

gehalten und Kameras sollen zukünftig die Schiedsrichter in ihren Entscheidungen unterstützen. Schade eigentlich, denn die ewigen und nicht enden wollenden Diskussionen, ob der Ball denn jetzt „drin“ war oder nicht, gehören doch einfach dazu, oder?

Lassen wir uns alle überraschen, wie weit es die deutsche Mannschaft in diesem Jahr schafft. Der letzte Erfolg ist ja auch schon ein Weilchen her...

Ihnen allen wünschen wir eine erholsame Sommerzeit und viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl!

■ Die Redaktion

## Impressum

### Herausgeber:

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

Auflage: 6.500  
Im Juni 2014  
Ausgabe 3/2014

### Redaktionsmitglieder:

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

### Titelbild:

W. Boesen

### 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: 02381/17-2956

E-Mail:

pieper@stadt.hamm.de

raschep@stadt.hamm.de

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

# Inhalt

Bürgerforum in Uentrop	5
15 Jahre Offenes Seniorenfrühstück im „Treffpunkt“ des Ludgeristift Hövel	6
Das Schiedsamt	7
Fastenbrechen im Ramadan	8
Ferienstimmung für Ältere	9
Im Rhyern wird wieder gefrühstückt...	10
Seniorenflugtag in Hamm für ältere Bürgerinnen und Bürger über 75 Jahre	11
MAYDAY Rhyern e.V.: Das kriegen wir hin!	12/13
Bockum-Hövel – kreativ	14/15
Die Tagespflege für Senioren im Pflegezentrum im Medicum bietet Freiraum für pflegende Angehörige	16
Urlaub für Senioren mit dem Deutschen Roten Kreuz	17
Das Gesundheitsamt informiert: Sonne genießen ohne Reue	18/19
Kulturzeit im Kurpark – ein Sommer voller Musik	20
NEU: Sole-Gymnastik jetzt auch Abends	21
Fortbildungsseminar für Ehrenamtliche auf Schloss Oberwerries	22
Innenstadtrundgang zum Thema Barrierefreiheit	23
20 Jahre LUDRGERI - Ambulante Pflege	24
100 Jahre: Die Ringanlagen	26
In eigener Sache	27
Rollator Training beim Hammer SportClub 2008 e.V.	28/29
Träume...	31
Plagegeister	32
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 33



# BürgerForum in Uentrop



Was macht Älterwerden in Uentrop interessant und vielfältig? Was ist gut? Was fehlt noch?

Das waren die zentralen Fragestellungen, denen am 28. April beim Bürgerforum in Uentrop nachgegangen wurde.

Worte zur Begrüßung und zum Thema fanden Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann und Wolfgang Müller, Leiter des Amtes für Soziale Integration. Beide betonten, dass die Mithilfe der Senioren für die Gestaltung eines lebendigen Stadtbezirks unerlässlich sei.

Doch bevor es so richtig losging, stimmte das Improvisationstheater „Arte flessible“ mit seinen Darbietungen und unter Einbeziehung des Publikums humorvoll auf das Thema ein.

An vier Thementischen hatten die Besucher des Bürgerforums die Möglichkeit, Wünsche und Ideen für ihren Stadtteil zu äußern und aktiv mitzuwirken:

1. Angebote der Begegnung/ Freizeitgestaltung
2. Dialog zwischen Alt und Jung / Interkulturelle Angebote
3. Gesundheitsfördernde Angebote / Bewegung und Sport
4. Weiterbildung im Alter / Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren

Die rund vierzig Teilnehmer des Forums hatten zum Schluss ein gutes und umfangreiches Ergebnis erzielt und eine große Wunschliste erarbeitet. So wurden z.B. gewünscht und/ oder angeregt: PC- Kurse, Informationsveranstaltungen zum Thema Gesundheit, Plattdeutsch oder auch „Jugendsprache“ lernen, Besuchsdienste und Nachbarschaftsinitiativen, die Gründung eines Literaturkreises, Angebote, die jüngere und ältere Bewohner des Stadtbezirkes zusammenbringen (z.B. Koch-, Back- und Handarbeitsprojekte), passende Sportangebote für ältere Seniorinnen und Senioren und, und, und... Hier gilt es nun, passende und interessierte Partner zu finden, um diese Wünsche und

Anregungen auch umsetzen zu können.

Beklagt wurde, dass viele Vereine im Stadtbezirk händierend Nachwuchs suchen. Durch den regen Austausch stellte sich aber auch heraus, dass bereits viele Angebote in Uentrop existieren, aber noch besser bekannt sein müssten.

Ein rundum positives Fazit zum BürgerForum zog auch Bezirksvorsteher Björn Pförtzsch. Es gäbe bereits in Uentrop hervorragende Seniorenarbeit im Stadtbezirk mit vielen engagierten Ehrenamtlichen, doch wie überall bleibt die Sorge um den Nachwuchs.

■ Christine Oltmanns-Brüseke



# 15 Jahre Offenes Seniorenfrühstück im „Treffpunkt“ des Ludgeristift Hövel



Humorvoll und fröhlich gestaltete sich die Feier zum 15jährigen Bestehen. Rund 80 Besucher und viele Ehrengäste feierten mit. Das Motto „Lachen ist die beste Medizin“ und die ehrenamtlichen Helfer standen im Mittelpunkt der Jubiläumsveranstaltung.

Elisabeth Metz begrüßte die große Runde der Ehrengäste - allen voran Bürgermeisterin Ulrike Wäsche und Bezirksvorsteher Udo Helm. Das Frühstück, das immer am 1. Donnerstag im Monat stattfindet, ist ein Treffen zur Unterhaltung und ein ideales Mittel gegen Vereinsamung. Für viele Besucher hat der Termin daher einen festen Platz im Kalender.

Rund 8000 Besucher haben

bisher dieses Frühstück in den letzten 15 Jahren besucht.

Neben dem Frühstück ist auch immer für ein kleines Programm gesorgt. Vom Besuch eines Kindergartens, über Lesungen, Diavorträge, Kriminalprävention bis hin zu Musikdarbietungen.

Bevor das Büfett eröffnet wurde, sprach Ulrike Wäsche liebe Worte und war erstaunt, wie gut das Frühstück besucht wird. „Dieses Frühstücksangebot ist wichtig, um Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen“, betonte die Bürgermeisterin. Bezirksvorsteher Udo Helm ergänzte: „Fünfzehn Jahre des Füreinanders und Miteinanders, das ist eine Leistung, auf die sie alle stolz sein können“.

Anschließend stand die Ehrung der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Wolfgang Müller, Leiter des Amtes für Soziale Integration, bedankte sich bei Anneliese Cramer, Gisela Häring, Rita Krampe, Margarete Leidig und Anja Menzel für ihren ehrenamtlichen Einsatz.

Elisabeth Metz bedankte sich auch mit einer Rose bei Hildegard Jeske, Margarete Rose und Alois Wizeck für ihre Teilnahme. Sie kommen

regelmäßig seit 15 Jahren zu uns ins Haus.

Clown Gelantina gestaltete das Programm unter dem Motto „Lachen ist die beste Medizin“. Sie ist Mitarbeiterin im Ludgeristift Bockum und erfreut wöchentlich in ihrem Clownkostüm die Bewohner. Eine Schar von Gästen muss-



ten das Lied „Freut euch des Lebens“ durch verschiedene Glocken erklingeln lassen.

Als Dankeschön für alle Besucher gab es eine kleine Flasche Sekt.

Als Abschluss galt das gewohnte Lied „Danke für diesen guten Morgen“.

■ Elisabeth Metz



# Das Schiedsamt



Die Institution des Schiedsamtes ist eine seit 1827 bestehende und funktionierende Organisation, die durch moderne Ländergesetze und entsprechende Verwaltungsvorschriften der jeweiligen Justizministerien eingehend geregelt ist.

Im Schiedsamt sind erfahrene Frauen und Männer ehrenamtlich tätig:

- sie sparen den Bürgerinnen und Bürgern den Gang zum Gericht,
- sie sind neutrale Vermittler und Streitschlichter,
- sie sind zur kostengünstigen Entlastung der Gerichte eingesetzt,
- sie bearbeiten u. a. nachbarschaftliche Streitigkeiten und bestimmte (Privatklage-) Delikte



Schiedspersonen sind von der Gemeinde gewählt und vom Amtsgericht vereidigt. Durch ihren geleisteten Eid sind Schiedspersonen zur Verschwiegenheit verpflichtet.

## Welche Konflikte werden im Schiedsamt verhandelt?

### In bürgerlichen Rechtsstreitigkeiten:

Nachbarrechtsstreitigkeiten: Einhaltung der Grundstücksgrenzen, Bepflanzung, Errichtung von Zäunen, Beschneiden von Hecken und Bäumen.

### In vermögensrechtlichen Streitigkeiten:

Ansprüche auf Schadensersatz oder Schmerzensgeld.

### In strafrechtlichen Angelegenheiten:

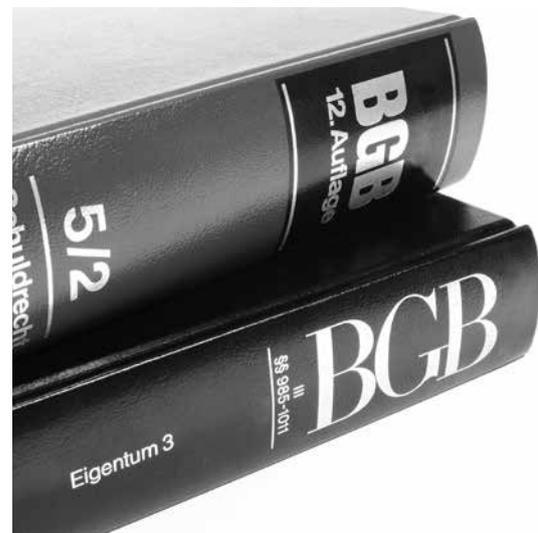
Beleidigung, Bedrohung, Verleumdung, Hausfriedensbruch, Sachbeschädigung u.a..

## Warum man bei „Bagatellstreitigkeiten“ zum Schiedsamt gehen sollte:

Die Schiedspersonen (neutrale Personen) unterstützen eine Verhandlung zwischen den streitenden Parteien. Sie regeln den Ablauf des Verfahrens und achten darauf, dass gemeinsam vereinbarte Regeln – z.B. sich gegenseitig ausreden zu lassen, nicht

beleidigend zu werden – eingehalten werden. Sie helfen den Parteien, die Situation, Gefühle und Interessen der jeweiligen Gegenseite verständlich zu machen.

Im Amtsgerichtsbezirk Hamm gibt es 17 Schiedsstellen. Nähere Informationen und Auskünfte erhalten Sie beim



Rechtsamt der Stadt Hamm  
■ Frau Küching  
☎ (02381) 17-7022

■ Bildquellen:  
Bild links: Lupo / pixelio.de  
Bild rechts:  
GG-Berlin / pixelio.de  
Bild oben: Stephanie Hofschaeger / pixelio.de

# Fastenbrechen im Ramadan



Der Fastenmonat Ramadan, der in der islamischen Welt als „König der elf Monate“ angesehen wird, ist der Monat der Besinnung, der Barmherzigkeit, der Brüderlichkeit und der Solidarität mit den Armen. Die Muslime fasten vom Morgengrauen bis zum Sonnenuntergang. Sie enthalten sich während des Fastens der Genüsse, wie Essen, Trinken und des Beischlafs. Sie reinigen sich und ihre Seele von Sünden. Am Abend finden gegenseitige Einladungen zum gemeinsamen Fastenbrechen statt.

Der Ramadan ist ein bewegliches Fest, welches sich jedes Jahr im Kalender um 10 Tage nach vorne verschiebt (2014: 28.06. – 27.07.). Der Fastenmonat Ramadan schließt mit einem dreitägigen Fest ab. Höhepunkt des Festes ist der erste Tag nach dem

Fastenmonat (28.07.2014). Durch das gemeinsame Festtagsgebet in der Moschee, die darauf folgenden Besuche, Beschenkungen und die gemeinsame Begehung des Festes werden der Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

Auch in diesem Jahr lädt der Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann an einem Abend im Ramadan zu einem gemeinsamen Fastenbrechen ein, an dem ca. 700 Personen teilnehmen. An diesem Abend besteht die Möglichkeit, das Wissen über die verschiedenen Kulturen und Religionen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Darüber hinaus findet ein von den Vereinen und Organisatoren gestiftetes Rahmenprogramm, welches den Besuchern die Wartezeit bis zum Fastenbrechen verkürzt, statt.

Nach dem Muezzinruf durch einen Geistlichen (Hodscha) einer der islamischen Gemeinden in Hamm, findet ein gemeinsames Abendessen statt.

Das wichtigste Fest und der höchste Feiertag im Islam ist allerdings das Opferfest (04.10.2014). Es erinnert Muslime auf der ganzen Welt daran, dass Abraham aus Liebe und Vertrauen zu

Gott sogar bereit war, seinen Sohn zu opfern. Gott erlöste ihn jedoch und hielt ihn im letzten Moment von der Tat ab. Abraham musste schließlich nur ein Tier opfern. In Erinnerung an dieses Ereignis lassen Muslime zum Opferfest auch heute noch ein Tier schlachten.



Die islamischen Gebetshäuser in Hamm sind jederzeit für Kontakte und Besuche offen. Interessierte Gruppen und Einzelpersonen können sich an das Amt für Soziale Integration, Herr Schwibbe, ☎ 17-6004 oder Herrn Korittke, ☎ 17-6775 wenden.

■ Ralf Korittke

## Ferienspaß für Ältere



Die beliebte Veranstaltungsreihe „Ferienspaß für Ältere“ des StadtSportBund Hamm e.V. feiert in diesem Jahr ihren 16. Geburtstag. Vom 7. bis 9. Juli lädt der SSB wieder zu Aktivitäten für Körper und Geist ein, deren Ziel es ist, Gesundheit und Lebensfreude zu fördern. Unterstützt wird die Aktion vom Landessportbund sowie vom Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen.

Damit auch Berufstätige Gelegenheit haben, die vielfältigen Angebote zu nutzen, finden die Sportstunden in der Zeit von 17 bis 18 Uhr bzw. 18 bis 19 Uhr statt. Personen ab 50 Jahren haben im genannten Zeitraum 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 Angebote unter der Regie von Hannelore Vanscheidt wenden sich sowohl an Einsteiger als auch an sportlich Aktive.

Zum Auftakt steht am Montag (7. Juli) ab 17 Uhr eine Aerobic-Stunde auf dem Programm. Die Stunde ab 18 Uhr 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 ins hohe Alter leistungsfähig. Hier lautet das Motto: Fit im Kopf – flott auf den Beinen.

Am Dienstag geht der Spaß im Wasser weiter. Freunde des nassen Elements sind um 17 Uhr zur Gymnastik im Südbad Berge herzlich eingeladen. Mit Musik und dem Einsatz nützlicher Geräte lernen die Teilnehmer die außergewöhnlichen Möglichkeiten kennen, die sich aus den Eigenschaften des Wassers ergeben. Ab 18 Uhr steht dann Aquajogging auf dem Programm. Mit dem Gürtel durchs Wasser laufend, wer-



den die Muskeln zwar aufgrund des speziellen Widerstandes intensiv beansprucht, die Gelenke jedoch geschont.

Treffpunkt zum Finale am Freitag, den 9. Juli ist das Jahnstadion. Walking ist ab 17 Uhr das Thema der Abschlussveranstaltung. Beim sportlichen Gehen werden Muskeln, Sprunggelenke und Waden auf besonders schonende Art und Weise gestärkt.

Anmeldungen sind schriftlich oder telefonisch an folgende Adresse zu richten: StadtSportBund Hamm e.V. Stadthausstraße 3 59065 Hamm Telefon: 151 55

■ Sabine Matzka  
StadtSportBund Hamm e.V.

■ Bildquelle oben:  
Rainer Sturm / pixelio.de



## Im Rhynern wird wieder gefrühstückt...

„Wir freuen uns auf Sie und sagen es durch die Blume...“ Unter diesem Motto und mit ca. 70 zufriedenen Besuchern startete nach 4-monatiger Pause am 15. April 2014 das „Offene Seniorenfrühstück“ der Stadt Hamm in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Rhynern“ im Pfarrheim St. Regina .

Pfarrer Schickentanz von der kath. Kirchengemeinde St. Regina hatte auf Anfrage das Seniorenfrühstück mit „offenen Armen“ aufgenommen. Aus organisatorischen Gründen musste das Frühstück verlegt werden. Auch für den Arbeitskreis standen Veränderungen an

und er musste sich erst neu organisieren. Ganz erfreulich ist dabei die Verstärkung durch neue Mitglieder.

Auch das Reginenhaus bleibt dem Arbeitskreis erhalten und besucht mit einigen Heimbewohnern weiterhin das Frühstück. Die Catering-Firma Heine aus Rhynern liefert auch in Zukunft ein reichhaltiges Frühstücksangebot. So kann man sich auf viele weitere leckere Frühstücke und tolle Programme freuen, welche vom Arbeitskreis in kleinen Teams gestaltet werden. Nach einem gelungenen Neuanfang steht weiteren unterhaltensamen Frühstücken nichts mehr im Wege.



- Christine  
Oltmanns-Brüseke  
Amt für Soziale Integration
- Bildquellen:  
Bild unten:  
Tim Reckmann / pixelio.de  
Bild oben:  
Andreas Liebhart / pixelio.de



# Seniorenflugtag in Hamm für ältere Bürgerinnen und Bürger über 75 Jahre



Es ist wieder soweit!

Nach einem Jahr „Flugpause“ laden der Luftsportclub Hamm und die Stadt Hamm/ Amt für Soziale Integration am Samstag, den 20. September 2014 wieder zu einem kostenlosen Rundflug über Hamm ein!

Interessierte Bürgerinnen und Bürger über 75 Jahre, die Hamm einmal aus der Vogelperspektive sehen und unvergessliche Eindrücke in Erinnerung behalten wollen, melden Sie sich bitte montags bis freitags in der Zeit von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr telefonisch unter folgenden

Telefonnummern der Stadt Hamm,  
Amt für Soziale Integration/  
Altenhilfe:  
Tel.: 17-6731  
Frau Petra Rasche  
Tel.: 17-6732  
Frau Martina Foschepoth  
Tel.: 17-6733  
Frau Ulrike Tornscheidt

## 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

# MAYDAY Rhynern e.V. Das kriegen wir hin!



Unser Verein MAYDAY Rhynern e.V., gegründet am 20.01.14 und als gemeinnützig anerkannt, bietet schnelle, kostenlose und unbürokratische Hilfe im Stadtbezirk Rhynern für Kinder, Jugendliche, Familien und Senioren an.

Wir begleiten Sie auf allen Wegen, die manchmal schwierig sind, wie z.B. zum Arzt, zur Therapie, beim Einkauf, zum Friedhof oder bei einem Behördenbesuch u.v.m..

Manchmal ist man aus den unterschiedlichsten Gründen nicht in der Lage, notwendige Dinge zu erledigen. Das mag daran liegen, dass man im Augenblick

vielleicht nicht so mobil ist oder einfach eine moralische Unterstützung braucht. Mit unseren kompetenten, ehrenamtlichen Mitarbeitern bieten wir Ihnen eine Unterstützung in diesen schwierigen Situationen. Wir helfen Ihnen bei Antragstellungen und vermitteln für Sie Kontakte zu den entsprechenden Behörden.

Ein von MAYDAY Rhynern e.V. ins Leben gerufenes Projekt ist JunA! Gemeinsam mit der örtlichen sozialen Infrastruktur bauen wir Brücken zwischen Jung und Alt und fördern den Erfahrungsaustausch zwischen den Generationen. Geben Sie Ihr Wissen, Ihre Werte

und Erfahrungen weiter und stellen sich als (Leih-) Oma/Opa zur Verfügung. Verschenken Sie Zeit, Nähe, Wärme und Respekt. Mit Ihrer Hilfe bilden wir Partnerschaften zwischen Jung und Alt.

Für unser Nähwerkstatt-Projekt suchen wir auf diesem Wege noch schneiderbegeisterte Damen und Herren, die Kindern und Jugendlichen in einem Kursangebot das Nähen lehren.

Angebote wie „Fotografieren damals und heute“ oder „Fastfood trifft Grossmutter's Küche“ und „Backen nach Omas Rezepten“ befinden sich in Planung.





Ebenso wichtig sind für uns die folgenden Projekte, die wir mit unseren Partnern gemeinsam auf den Weg gebracht haben. In Kooperation mit dem Verein ALTERNative e.V. bieten wir für Menschen in Pflegesituationen einen regelmäßig im Reginenhaus Rhynern stattfindenden Gesprächskreis für pflegende Angehörige an. Dieses Angebot dient der Entlastung und der Unterstützung der Pflegenden.

Mit unserem Kooperationspartner Jugendzentrum Rhynern führen wir wiederkehrende Angebote wie „Kunst für Senioren“ und „Keine Angst vor Internet, Handy und Co.“ in Rhynern durch.

Neben den genannten Partnern sind wir in Kooperation mit dem Emmaus-Familienzentrum Rhynern. Außerdem arbeiten wir mit dem Amt für Soziale Integration (Seniorenfrühstück Rhynern), dem Amt für Soziales, Wohnen und Pflege, dem Jugendamt, Outlaw, der Caritas und anderen Organisationen zusammen.

Wir arbeiten mit kompetenten Mitarbeitern aller Altersstufen und Berufsgruppen. Alle Tätigen arbeiten ehrenamtlich. Dennoch können wir u.a. folgendes anbieten:

- Prof. Schuldnerberatung
- Finanzberatung (im Krisenfall), Coaching
- Ganzheitliche Beratung und Hilfestellung in Krisensituationen
- Prof. Unterstützung Bereich Verträge/ Versicherung, Ordnen von Papieren

Ausführliche Informationen zu unserem Angebot, Aufrufe zu Patenschaften und Hilfsprojekten können Sie unserer Homepage [www.mayday-rhynern.de](http://www.mayday-rhynern.de) entnehmen.

Wenn Sie unser Angebot anspricht, wenn Sie Hilfe und Unterstützung benötigen oder einfach mitarbeiten

möchten, dann rufen Sie mich an. Ich bin täglich persönlich von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr in unseren Geschäftsräumen, Oberster Kamp 2 (bitte mit Voranmeldung) oder von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr unter der Rufnummer 01 71 - 5 60 78 61 zu erreichen.

Gerne vereinbare ich aber auch einen Termin bei Ihnen zu Hause.

Ich freue mich auf Sie!

Conny Schmidt  
Geschäftsführerin  
MAYDAY Rhynern e.v.

■ Bildquelle links:  
[birgitte.hohenester/pixelio.de](http://birgitte.hohenester/pixelio.de)



**Hamm:**

## Pflegeberatung des Sozialamtes

trägerunabhängige Informationen,  
Unterstützung, Förderung, Angebote,  
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)

## Bockum-Hövel – kreativ

Handarbeiten ist aktuell und liegt voll im Trend. Es wird wieder genäht, gebastelt, gestrickt und die Jugend trägt mit Begeisterung individuell gehäkelte Mützen.

Seit Februar finden sich nun zweimal im Monat motivierte Seniorinnen in einer „KreativGruppe“ zusammen. Geboren wurde die Idee beim Bürgerforum in Bockum-Hövel im Dezember vergangenen Jahres. Bereits beim ersten Treffen kristallisierte sich eine muntere Strickrunde heraus. Nach dem Motto: Zwei rechts – zwei links und bloß keinen fallen lassen, tauschen sich die fröhlichen Damen über Strickmuster, Schneckenspit-

zen sowie über Tomaten- und Bumerangfersen aus.

Mit der erfahrenen ehrenamtlichen Gruppenleiterin werden auch neue Ideen und Vorschläge entwickelt und umgesetzt. Bisher wurden schon Türkränze, Hühner zu Ostern und aktuell individuelle Strandtaschen fertig gestellt.

Für neue Ideen ist diese Gruppe immer offen. So brachte beispielsweise eine Dame spontan alle Utensilien zum Marmorieren von Ostereiern mit, die sie zu Hause noch übrig hatte. Eine andere Dame webte während zweier Treffen auf ihrem großen Rahmen an



einem bunten, feinen Schal weiter. Eine Teilnehmerin strickt aktuell die Quadrate für ihre Patchwork-Decke in dieser geselligen Runde.

Der absolute Renner – wie könnte es anders sein – sind





Socken. Sie werden in allen Farben, Mustern und Fersenarten gestrickt. Ob nun für den eigenen Kleiderschrank oder eher für die liebe Verwandtschaft, momentan sind es die leichten Garne, die die Frauen verarbeiten. Der Sommer steht schließlich vor der Tür.



Das Ausprobieren, der Spaß, die Unterhaltung, die Inspiration und die Abwechslung stehen für alle im Vordergrund. Bei diesen Treffen herrscht eine angenehme lockere Atmosphäre. Man schließt neue Bekanntschaften und trifft auf alte Bekannte.

Handarbeit begeistert nicht

nur Senioren, auch Jugendliche finden ihren Spaß daran. Die sogenannten Myboshi-Mützen sind ein absoluter Modetrend, ob in den Straßen der Stadt oder auf den Skipisten der Welt. Jugendliche finden es cool, individuell und selbst erstellte Mützen in knallig bunten Farben zu tragen.

So entstand die Idee, die Fertigkeiten der Senioren mit den Interessen der Jugendlichen zusammen zu bringen. Sieben Frauen aus der KreativGruppe trafen sich im Jugend- und Stadtteilzentrum Bockum-Hövel, um diese Häkelkunst sieben Jugendlichen beizubringen. Die meisten hielten noch nie eine Häkelnadel in der Hand und dennoch entwickelten sie schnell Talent, sodass nach drei Nachmittagen jeder stolz mit seiner eigenen Mütze nach Hause ging.

Zur großen Freude aller Beteiligten bestand die Gruppe dieses traditionell vorwiegend „weiblichen“ Hobbies zur Hälfte aus Jungen. Selbst ein Linkshänder wagte sich an die Herausforderung, sich mit der Häkelnadel anzufreunden. Das Umdenken war zunächst auch für die Seniorinnen gar nicht so einfach. Aber dann lief es im wahrsten Sinne



„wie am Schnürchen“!

Eine Seniorin bietet weiterhin im Jugendzentrum mittwochs ein offenes Häkeltreffen an, wo nicht nur Mützen, sondern auch Handy-Taschen o.ä. hergestellt werden können.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Wenn ja, dann besuchen Sie jederzeit die KreativGruppe. Die Gruppe ist immer offen für neue Ideen, Anregungen und Teilnehmer.

Wir freuen uns auf Sie!

KreativGruppe  
Haus der Begegnung,  
Friedrich-Ebert-Str. 23-25  
14-tägig freitags um 9.30 Uhr  
(11. und 25. Juli, 8. und 22.  
August, 5. und 19. September)

Kontakt:  
Karin Berheide, ☎ 17-6734

# Die Tagespflege für Senioren im Pflegezentrum im Medicum bietet Freiraum für pflegende Angehörige

„Ohne die Tagespflegeeinrichtung könnte ich nicht Vollzeit arbeiten gehen“ erzählt Martina Leyer, deren Mutter von montags bis freitags die Tagespflege der Hansa im Medicum besucht.

Durch die Tagespflege ist für die pflegende Tochter die Vereinbarung zwischen Familie und Beruf möglich geworden. Besonders gut findet Frau Leyer, dass die Tagespflege lange Öffnungszeiten hat.

So kann sie ihre Mutter morgens auf ihrem Weg zur Arbeit mitnehmen und zur Tagespflege begleiten und sich dann mit ruhigem Gewissen ihrem Beruf widmen. Ihre Mutter sei richtig aufgeblüht, seit sie die Tagespflege besuche. Sie werde

gut betreut und genieße die sozialen Kontakte zu den anderen Gästen. Auch auf das Zusammenleben zuhause wirke sich das sehr positiv aus.

Das gute Netzwerk der Tagespflege und die zentrale Lage in der Innenstadt gaben den Ausschlag für das Medicum. Ergotherapeuten, Krankengymnasten und natürlich das Marienhospital direkt um die Ecke bilden ein gutes Zusammenspiel in der Versorgung der zu Betreuenden.

„Ohne die Tagespflege wäre es kaum möglich oder jedenfalls ein immenser Aufwand, die Betreuung der Mutter während meiner Arbeitszeit konsequent zu gewährleisten“ zeigt sich Martina Leyer erleichtert über die Entlastung für die Familie.

Auf das Angebot wurde Frau Leyer durch die Pflegeberatung aufmerksam. Nach einem Schnuppertag der Mutter in der Tagespflege wurde im anschließenden Gespräch auch geklärt, dass bei einer vorhandenen Pflegestufe die Kosten für den Aufenthalt gering sind.

„Die Einrichtung hat mich gleich angesprochen und mittlerweile fühle ich mich durch das täglich Abholen

und Bringen meiner Mutter hier selber schon fast heimisch,“ lobt Martina Leyer das Haus und die Mitarbeiterinnen. „Praktisch ist natürlich auch der angebotene Fahrdienst, der relativ kurzfristig organisiert werden kann, wenn ich selber mal meine Mutter nicht fahren kann.“



Die Mutter kommentiert die Tagespflege mit einem Lächeln.

„Ich komme so gerne hier her, das ist wie Urlaub für mich. Mittlerweile gehöre ich ja schon zum Inventar. Das Rollator tanzen und die vielen anderen Beschäftigungsangebote lassen den Tag wie im Flug vergehen.“



## Anzeige

# Urlaub für Senioren mit dem Deutschen Roten Kreuz

Der Sommer ist da und die Lust auf eine Sommerreise ist erwacht. Ältere oder auch Menschen mit einem leichten Handicap trauen sich oft nicht mehr, alleine eine Reise zu unternehmen. Hier bietet das DRK einige begleitete Reisen an.

Etwas Neues kennen zu lernen oder auch etwas Vertrautes wieder zu sehen, in der Gemeinschaft mit der Begleitperson viel zu unternehmen, das ermöglicht der Service des DRK.

In die Bayrische Rhön nach Bad Brückenau geht es vom 16. Juli - 23. Juli. Eingebettet in die romantische Landschaft liegt das Hotel Jägerhof. Das Kurzentrum mit seinen zauberhaften, historischen Gebäuden liegt nur 5

Min. entfernt. Die modernen und komfortabel eingerichteten Zimmer bieten einen erholsamen Aufenthalt.

Das Kurbad Bad Sooden-Allendorf gehört zu den schönsten Fachwerk-Städten Deutschlands und bietet dem Gast einen unverwechselbaren Erholungsraum. Im Hotel Martina kann sich der Gast vom 03. - 16. August verwöhnen lassen. Die Lage und Atmosphäre des Hotels wird begeistern.

Wer den Sommer verlängern und dem regnerischem Herbst noch ausweichen möchte, kann mit dem Angebot des DRK-Kreisverbandes Hamm eine 13-tägige Reise nach Katalonien unternehmen. Quartier schlagen die Teilnehmer in der Zeit vom 01. - 13. Oktober in dem komfortablen, direkt am Strand gelegenen 4 Sterne Hotel Blaumar in Salou, auf. Das Hotel ist mit seiner Café-Sonnenterasse an die Palmenallee und Strandpromenade von Salou angebunden. Alle Zimmer haben einen Wohn- und Schlafzimerbereich. Zum Service aller Reisen gehören Begleitung während des gesamten Urlaubs, von zu Hause bis nach Hause, kein Koffertragen, kein Stress am Flughafen oder unterwegs. Für jedes Problem steht Ihnen



Ihr Reisebegleiter zur Seite.

Informationen zu den Reisen erhalten Interessenten bei Frau Matzka unter 02381/9737029.

■ Bildquellen:  
„Sonnenuntergang“  
Th. Reinhard / pixelio.de  
„Allendorf“  
Rolf Laube / pixelio.de



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

# Das Gesundheitsamt informiert: Sonne genießen ohne Reue

Die Sonne strahlt, es grünt und blüht, die Blumen duften, da möchte man die sommerliche Frische und Wärme im Freien genießen. Jeder kennt die positiven Effekte, die psychisch aufhellende Wirkung des Sonnenlichtes, das Immunsystem wird aktiviert, der Körper bildet Vitamin D, Licht und Wärme stimulieren Stoffwechsel und Gemüt gleichermaßen, die Menschen sind oft gut gelaunt. Viele Menschen verbinden zudem eine leicht gebräunte Haut mit Gesundheit und Aktivität.

Dem gegenüber stehen die Risiken: zum Sommer hin wird allgemein vor den Gefahren durch Sonnenlicht und UV-Strahlung gewarnt und auf den richtigen UV-Schutz hingewiesen.

## Wie entstehen diese Risiken?

Sonnenstrahlen sind physikalisch elektromagnetische Wellen. Die UV-Strahlung ist für den Menschen nicht sichtbar und kann auch nicht mit anderen Sinnesorganen wahrgenommen werden. Aufgrund ihrer physikalischen und biologischen Eigenschaften wird die UV-Strahlung in langwellige UV-A Strahlung, mittelwellige UV-B Strahlung und kurzwellige UV-C Strahlung eingeteilt.

Die Strahlen können unterschiedlich tief in die Haut eindringen und dort zu Schädigungen führen. Das langwellige UV-A Licht dringt besonders tief in die Haut ein und kann dort, auch niedrig dosiert, die Erbsubstanz in den Hautzellen schädigen.

UV-B Strahlen dringen bis zur untersten Zellschicht der Oberhaut (Epidermis), in hohen Dosen verursachen sie den akuten Sonnenbrand. Wird die Haut durch intensive Sonnenbäder dauerhaft überlastet, so kann dies ebenfalls zur vorzeitigen Hautalterung, zu Hautveränderungen bis hin zu Vorstufen von Krebserkrankungen führen. Dabei ist zu bedenken, dass sich die Schäden über Jahre summieren.

## Arzneimittel und Sonnenlicht

Die UV-Strahlung kann in Zusammenhang mit der Einnahme bestimmter Arzneimittel phototoxisch oder auch photoallergisch wirken. Von phototoxisch spricht man, wenn bestimmte Medikamente im Zusammenspiel mit dem Sonnenlicht (UV-Strahlung) vergiftende (toxische) Wirkungen auf der Haut auslösen. Die Haut reagiert vor allem mit Rötung, Juckreiz, Austrocknung und Schuppenbildung;

die Beschwerden ähneln einem akuten Sonnenbrand.

Bei photoallergischen Reaktionen, vergleichbar einem allergischen Kontaktekzem, werden sonnenbrandähnlich Symptome wie Juckreiz, nässende Stellen, Knötchen oder auch Bläschenbildung beobachtet. Die Symptome



lassen sich nicht immer eindeutig von einer Allergie unterscheiden.

Zu den Arzneimitteln, die diese Reaktionen hervorrufen können, gehören einige Antibiotika (Arzneimittel gegen eine Infektion), entzündungshemmende Mittel, Herz- Kreislaufmittel, Entwässerungsmittel wie auch



einige Arzneimittel, die die Psyche beeinflussen. Auch Arzneipflanzen wie Johanniskraut und Arnika besitzen phototoxische oder photoallergische Eigenschaften.

#### **Was ist zu tun?**

Die erste Maßnahme ist, reichlich Sonnencreme zu verwenden; hier gilt der Grundsatz „Viel hilft viel“, schattige Plätze bevorzugen und mögliche Hautveränderungen gut beobachten. Der Sonnenschutz ist stets erneut aufzutragen und die intensive Strahlung in der Mittagszeit sollte möglichst vermieden werden.

Bei der Wahl der Sonnenschutzmittel sollte auf einen

hohen UV-A Filter geachtet werden, denn die Reaktionen stehen in Verbindung mit den UV-A Strahlen. Schauen Sie in den Beipackzettel der angewendeten Arzneimittel, fragen Sie den Apotheker oder auch den Arzt, ob besondere Vorsichtsmaßnahmen anzuraten sind. In manchen Fällen reicht es aus, den Einnahmezeitpunkt zu verschieben, ggf. die Medikamente erst abends einnehmen. Besondere Vorsicht gilt auch bei der Anwendung von Schmerzgele und –salben in Verbindung mit dem Sonnenlicht.

Damit Sie ohne Reue die Sonne genießen können, immer an ausreichenden

Sonnenschutz denken.

Damit die Sonne nicht ins Auge geht, auch an die richtige Sonnenbrille denken, so können Reizungen der Bindehaut oder auch Schädigungen der Hornhaut durch UV-Strahlen vermieden werden. Wichtig ist, dass die Brille auch echten UV-Schutz bietet, hier gibt es Gütesiegel (UV 400, CE Logo oder 100% UV Schutz) oder der Optiker kann entsprechend beraten.

■ Dr. Ute Stapel

■ Bildquellen:  
Rainer Sturm / pixelio.de  
Katharina Wieland Müller / pixelio.de



# Kulturzeit im Kurpark – ein Sommer voller Musik



Sommer, Sonne und Musik - Sommerzeit ist Pavillonzeit! Alle Musikfreunde sind auch in diesem Jahr bis Ende August „Immer wieder sonntags“ herzlich in den Kurpark eingeladen, um bei hoffentlich lauschigen Temperaturen und Sonnenschein kostenfrei unterschiedlichste Klänge zu genießen.

**06.07., 15 Uhr:**

**Beschwingter Weltschmerz**  
Ihre Leidenschaft für den Fado brachte sieben Musiker aus NRW zusammen. Fünf Portugiesen, ein Brasilianer und ein Deutscher gründeten 2005 Sina Nossa – zu Deutsch: „unsere Bestimmung“. Zwar ist der Fado die treibende Kraft, doch die Musiker verschmelzen ihre musikalischen Wurzeln mit Elementen aus Klassik, Jazz,

Pop und Folklore.

**13.07., 15 Uhr:**  
**Der Geschmack von  
Salzwasser**

Schon seit über 30 Jahren begeistert die saarländisch-lothringische Folkformation An Erminig mit ihrer Musik, im Pavillon stellen sie ihr jüngstes Projekt „Gourlen“ vor.

**03.08., 15 Uhr:**  
**Es wird „ländlich“:  
Keep it Country!**

Mit dem Hammer „Eigengewächs“ Gary Niggins sind erstmalig „ländliche Töne“ im Musikpavillon zu hören: echte Country Music. Niggins ist seit 2006 als Countrymusiker stilecht mit Stetson, Gehrock und umgehängter Gitarre deutschlandweit unterwegs.

**10.08., 15 Uhr: Neue Klassik**  
Bei der jungen Dresdner Formation Stilbruch ist der Name Programm, denn die drei Musiker machen akustische Pop-/Rockmusik mit klassischen Instrumenten. Seit 2005 begeistert das Trio mit Geige, Cello, Schlagzeug und Gesang ihre Fans in ganz Europa.

**24.08., 15 Uhr:**  
**Beliebt und wohlbekannt**  
Traditionell lädt das Collegium Musicum zum Abschluss

der Konzertsaison ein. Einmal mehr stellt das Orchester seine Vielfältigkeit und große Bandbreite unter Beweis, in dem es dem Publikum einen bunten Strauß aus klassischen und modernen Kompositionen präsentiert. George Gershwin zählte zu den Komponisten, die in mehreren Genres zuhause waren,



schrieb erfolgreich klassische Werke, Jazzstücke und Musicals. Einige Evergreens und Melodien von ihm stehen ebenso auf dem Programm wie Songs eines der erfolgreichsten Musikkomponisten der jüngeren Zeit: Sir Andrew Lloyd Webber.

■ Meike Richter  
Kulturbüro



Anzeige

## NEU: Sole-Gymnastik jetzt auch Abends



**Wir haben unsere Solezeiten für Sie noch einmal erweitert!** Neben der täglichen Gymnastik (montags - freitags immer um 9, 10 und um 11 Uhr) bieten wir jetzt auch zwei Abend-Gymnastiken im 33°C warmen Außensolebecken an.

Und zwar ab sofort immer montags & mittwochs ab 19 Uhr!

### **Gradierwerksgymnastik - inhalieren & ab in die Sole!**

Donnerstags bieten wir eine Kombi aus Inhalation, Chi Gong und anschließender Sole-Gymnastik an. Los geht die Wanderung zum Gradierwerk im Kurpark um 8 Uhr vom Maximare.

Dort angekommen, stellt die Übungsleiterin Elemente aus Chi Gong, Yoga und Inhalation vor.

Gegen 9 Uhr liegen Sie bereits wieder in unserer gesunden Natursole. Die Teilnahme an der Gradierwerk-Wanderung ist kostenlos.

### **Maximare-Kurse jetzt mit Qualitätssiegel!**

Ab sofort werden Kurse mit Qualitätssiegel für präventive und gesundheitsfördernde Bewegungskonzepte angeboten. (Siegel des DOSB – Dt. Olympischer Sportbund) Dazu gehören die Kurse Aquajogging, Aquafitness sowie Wasserkids. Wichtig: die meisten Krankenkassen unterstützen diese Kurse – fragen Sie bei Ihrer Kasse nach. Ganz neu im Kursangebot: Aqua-Jumping-Kurse! Das Motto hierbei: schwingen, springen und laufen auf Unterwassertrampolinen. Mehr Infos zum Kursangebot im Maximare finden Sie hier:

[www.maximare.com](http://www.maximare.com)



# Fortbildungsseminar für Ehrenamtliche auf Schloss Oberwerries



Aus allen Stadtbezirken kamen Anfang Mai die 70 Ehrenamtler zusammen, um sich auszutauschen, neue Formen und Angebote der Seniorenarbeit in Hamm kennenzulernen und Anregungen und Impulse für die eigene Gruppenarbeit zu erhalten.

Daneben dient die Veranstaltung aber auch dazu, den ehrenamtlich Engagierten Anerkennung und Wertschätzung für ihre geleistete Arbeit entgegenzubringen.

Für die hauptamtlich in der Seniorenarbeit tätigen Kräfte des Amtes für Soziale Integration bietet sich zudem die Gelegenheit, mit möglichst vielen Leiterinnen und Lei-

tern von Seniorengruppen aus Hamm regelmäßig persönlichen Kontakt zu halten.

Drei spannende und impulsreiche Themen zur Mitarbeit standen in diesem Jahr zur Auswahl. So referierte Michael Cirkel vom Landesbüro Altengerechte Quartiere NRW zum zukunftsweisenden Thema „Älter werden im eigenen Wohnquartier.“

Wirklich „Lebendige Stadtgeschichte“ präsentierte Vera Dunkel-Gierse unter dem Leitgedanken „Museum auf Reisen“ mit vielen tollen Bildern aus vergangenen Jahrzehnten und Dietmar Fuhrmann von der Sparkasse Hamm brachte mit seinem

Vortrag zum Thema „SEPA, IBAN, BIC ?!“ Licht in das zu Jahresbeginn eingeführte neue Lastschrift- und Überweisungsverfahren.

Möglichkeiten, wirklich „bewegt“ älter zu werden, zeigte Sabine Matzka vom Stadtsporthund auf und Klaus Pichler, Kriminalhauptkommissar im Bereich der Kriminalitätsvorbeugung, warnte eindringlich vor neuen Betrugsmethoden.

Ein wirklich gelungenes Seminar, so waren sich die Teilnehmer einig. Da freut man sich schon auf das Angebot im nächsten Jahr!

■ Andreas Pieper



# Innenstadt- rundgang zum Thema Barriere- freiheit



Dem gemeinsam getroffenen Beschluss des Behinderten- und Seniorenbeirates, einen Innenstadtrundgang unter dem besonderen Aspekt der Barrierefreiheit zu unternehmen, folgten Anfang Mai Taten. Fast 30 Mitglieder beider Beiräte ließen sich von Mitarbeitern des Stadtmarketings und

ten sich die Vorsitzenden beider Beiräte zufrieden. Dieter Hoffmann, Vorsitzender des Behindertenbeirates, würdigte die neue Fußgängerquerung an der Neuen Bahnhofstraße und den deutlichen Rückgang von Stolperfallen. Die gute Ausstattung mit Sitzmöglichkeiten sei beispielhaft, ergänzte Karl-Ernst Weiland, Vorsitzender des Seniorenbeirates.

einem kurzen Stopp im Café Westend sehr erfreut, dass durch das Personal schnell eine mobile Rampe zum barrierefreien Zugang in die Gaststätte angelegt wurde und die Toilettenanlage auch von der Rollstuhlfahrerin in der Gruppe komfortabel genutzt werden konnte. „Oft sind es nur kleine Investitionen, die uns das Leben erheblich angenehmer machen“, warb er für viele Nachahmer, in mobile Rampen und barrierefreie Geschäftsräume zu investieren.



Einig in ihrer Bewertung waren sich die beiden Vorsitzenden aber auch, dass eine umfassende Umgestaltung des Westentores vonnöten sei. Hier gebe es zu viele Stolperfallen und selbst für nichtbehinderte Menschen ein unattraktives Gewirr von Schautafeln, Säulen, Werbeleitern und sonstigen Einbauten. Ralf Hohoff, Referatsleiter Stadtmarketing im Büro des Oberbürgermeisters bestätigte, dass es konkrete Planungen gebe, diesen Bereich zügig und umfassend umzubauen und für alle Bevölkerungsgruppen attraktiver zu machen.

Karl-Ernst Weiland betonte in diesem Zusammenhang, dass gerade auch die kaufkräftige Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren den Abbau von Barrieren in Geschäftsräumen durch einen gezielten Besuch honorieren würde.

des Amtes für Soziale Integration der Stadt Hamm den aktuellen Stand der Umsetzung gemeinsamer Vorhaben erläutern.

Insbesondere mit den jüngst abgeschlossenen Stadtentwicklungsvorhaben in der Bahnhofstraße, der Neuen Bahnhofstraße und am Patz der Deutschen Einheit zeig-

Begrüßt wurde die Initiative „Nette Toilette“, bei der Einzelhändler und Gastronomen ihre Toiletten unentgeltlich allen Passanten der Innenstadt zur Verfügung stellen.

Dieter Hoffmann war bei



## Anzeige

# 20 Jahre LUDGERI - Ambulante Pflege



### ■ Unsere Senioren-Wohngemeinschaft

Vom ambulanten Pflegedienst über Wohngemeinschaften und Betreutem Wohnen bis hin zum Seniorenzentrum reichen die Angebote des LUDGERI-Netzwerkes. In diesem Jahr hat das Netzwerk rund um die häusliche und stationäre Betreuung gleich zwei Gründe zum Feiern. Während der ambulante LUDGERI - Pflegedienst auf 20 Jahre erfolgreiche Tätigkeit zurückblickt, freut sich die erste LUDGERI-Senioren- Wohngemeinschaft in Hamm über ihr zehnjähriges Bestehen.

Im April 1994 entstand der erste ambulante private Pflegedienst unter dem Dach eines Altenheimes in

Bockum-Hövel. Als erstes Einsatzfahrzeug diente ein Privatwagen mit dem Aufkleber „Pflege mit Herz“. Heute sind 15 LUDGERI Einsatzfahrzeuge mit insgesamt 36 Mitarbeitern im gesamten Stadtgebiet unterwegs.

Im Jahr 2004 wurde die erste Senioren-Wohngemeinschaft in Hamm eingerichtet. In einem Bungalow am Bockumer Weg leben seitdem acht Bewohner, die Tag und Nacht von fachlichen Kräften betreut und gepflegt werden. 2012 wurde im „Haus der Pflege“ in Bockum-Hövel eine weitere Wohngemeinschaft mit neun Bewohnern eingerichtet. Die Wohngemeinschaften eignen sich für

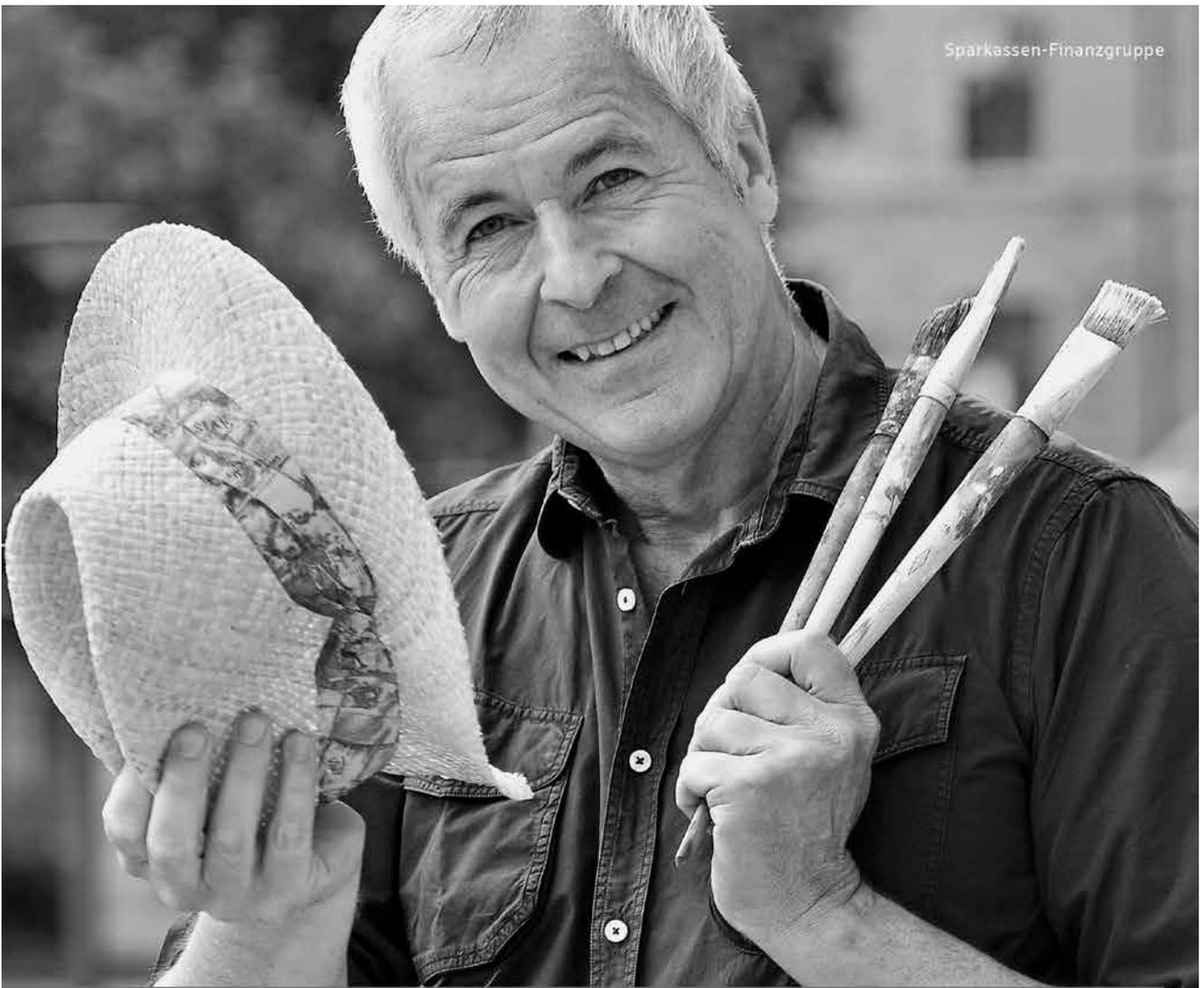
an Demenz Erkrankte oder pflegebedürftige Menschen.

Informieren - schulen – helfen: so lautete bereits 1994 das Motto des ersten Pflegekurses für Angehörige, der zusammen mit AOK, Hausärzten, Therapeuten und der Stadt Hamm durchgeführt wurde. Heute verfügt der Pflegedienst über ein Netzwerk von Hilfen, die aus dem Pflegestützpunkt gesteuert werden und für Sicherheit sorgen, wenn schnelle Hilfe erforderlich wird.

Haus der Pflege  
Marinestr. 42,  
59075 Hamm  
Tel. 99547-30  
[www.ludgeri.com](http://www.ludgeri.com)

### ■ Das ambulante Beratungsteam von rechts nach links: Tanja Schatz, Margit Paffrath, Elisabeth Metz, Kamil Jablonski, Elisa Metz, Markus Metz, Jürgen Metz.





Aktiv sein ist keine Frage des Alters, sondern Ihres persönlichen Lebensgefühls.

 Sparkasse  
Hamm

Senioren von heute sind aktiver als je zuvor. Sie nutzen mehr denn je ihren individuellen Spielraum und gestalten ihr Leben so abwechslungsreich und unterhaltsam, wie es ihnen in den Sinn kommt. Sie engagieren sich für die verschiedensten gesellschaftlichen Themen, sind aufgeschlossen für Kultur und Kunst, aber auch offen für neue finanzielle Wege. Unsere maßgeschneiderten Angebote lassen sich auch Ihren Ansprüchen optimal anpassen. Sprechen wir einfach mal darüber. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

# 100 Jahre: Die Ringanlagen



Als ich - vor ca. 60 Jahren – berufsbedingt nach Hamm zog, empfand ich, Großstädterin, Hamm als eine unattraktive Kleinstadt! Ich fühlte mich hier gar nicht wohl und konnte mich nur schwer einleben.

Was mir später, als junge Mutter, gefiel, war, dass verhältnismäßig viel „Grün“ da war. Es gab den Kurpark, die Möglichkeit, den Kinderwagen durch den Grüning zu schieben. Das Oberlandesgericht gab es noch nicht, wohl aber den See mit Wiesen und Bänken, wenn ich mich recht erinnere.

Einen gewissen „Touch“ auch der, wie ich jetzt weiß (s. WA), der schon seit 1914 bestehende Musikpavillon, in dem ich allerdings noch nie Musik gehört habe, obwohl ich schon immer im Süden gewohnt habe. Auch der Bärenbrunnen erregte Aufsehen, vor allem, wenn er sprudelte. Neu war mir, dass die „Urfiguren“ im

Museum stehen und die jetzigen Nachbildungen sind. Ein Lob für die ganze Anlage am Ring wird im WA zu Recht dem damaligen Regierungsbaumeister Otto Kraft ausgesprochen. Er leitete die ganze Umgestaltung, zu der als Erstes auch die Umleitung und Regulierung der Ahse gehörte, die damals in diesem Gelände floss.

Leider wurde der 1879 geborene Herr Kraft, dem mit Recht der Otto-Kraft-Platz gewidmet ist, nur 37 Jahre alt. Vielleicht hätte er noch viel mehr für die Stadtgestaltung tun können.

■ Annette Isenberg-Pfützenreuter

■ Bilder: Thorsten Hübner





## IHR NEUER ARBEITSPLATZ

WIR SUCHEN **QUALIFIZIERTE MEDIZINER, TECHNIKER UND ADMINISTRATOREN (M/W)**, DIE SICH WEITER ENTWICKELN MÖCHTEN UND MIT UNS WELTWEITE NOTHILFE LEISTEN.

Unsere Teams sind in mehr als 60 Ländern im Einsatz. Werden Sie ein Teil davon und lernen Sie humanitäre Hilfe auf höchstem Niveau kennen.

Bewerben Sie sich online:  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de/mitarbeiten](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/mitarbeiten)



## In eigener Sache...

Annette Isenberg - Pfützenreuter, Mitglied des Redaktionsteams und Verfasserin unzähliger Beiträge für „Das Fenster“, vollendete im Mai ihr 90. Lebensjahr! Voller Dank gratulieren wir aus ganzem Herzen, wünschen ihr Gesundheit und Zufriedenheit und hoffen, dass sie noch lange unser Team bereichert!

■ Die Redaktion

## 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?



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



„Wir setzen uns kleiner!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Das eigene Haus..? **Zu groß!**  
 Die Stufen..? **Zu beschwerlich!**  
 Der Garten..? **Zu pflegeintensiv!**

Wir helfen Ihnen gern beim Verkauf Ihres Hauses und begleiten Sie von der Werteinschätzung bis zum Notartermin und darüber hinaus!

Lassen Sie sich unverbindlich beraten, unter 02381.106-321 oder schreiben Sie uns: [immo-hamm@dovoba.de](mailto:immo-hamm@dovoba.de)

Volksbank Hamm  
 Bismarckstr. 7-15  
 59065 Hamm  
[www.vb-hamm.de](http://www.vb-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

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



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

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



Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH  
Oberster Kamp 9a · 59069 Hamm (Rhynern)

Zulassung bei  
allen Krankenkassen



WIVO – 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



**WIVO Wirtschafts- und  
Versorgungsdienst GmbH**

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

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

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

**„Essen auf Rädern“  
für Hamm & Umgebung**

**Auch  
Partyservice!**

## Rollator Training beim

Im August 2014 startet Marion Bornefeld beim HSC 08 einen Kurs für Menschen mit Rollatoren

Der Mittelpunkt des Kurses liegt darin, die Lebensqualität zu steigern und im Alltag fitter und gesünder zu leben. Im Vordergrund sollen aber trotz alledem die Geselligkeit und der Spaß in der Gemeinschaft liegen.

Zu den Zielen des Trainings gehören im ganz Allgemeinen die Vertrautheit mit dem Rollator, Unsicherheiten abbauen, Beweglichkeit erhalten und fördern, Gleichgewichtsschulungen, Selbstständigkeit erhalten, Scheu vor Bordsteinen und Treppenstufen nehmen und eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr, ob zu Fuß



# Hammer SportClub 2008 e.V.



oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Gesunde Bewegung trotz Rollator bremst den Muskelabbau, den Knochen-schwund und den Gelenkverschleiß. Außerdem hat es einen positiven Einfluss auf die Blutwerte und den Stoffwechsel.

Der HSC wird zum Start des Projektes einen „Schnupperkurs“ für alle Interessierten anbieten, der Termin hierzu wird frühestmöglich in der Presse bekanntgegeben.

■ Lena Heimann  
Hammer SportClub 2008 e.V.

■ Quelle links:  
Bilderdatenbank LSC / Fotografin Andrea Bowinkelmann  
Quelle oben:  
Rainer Sturm / pixelio.de



**ambulante caritas pflegedienste hamm**

**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)



**Pflegepunkt pb**  
ambulant stationär  
IMMER DIE BESTE WAHL

**Demenzbetreuung!**



**Hamm Pelkum | Tel.: 02381/4380341**  
[info@pflegepunkt.info](mailto:info@pflegepunkt.info)

**Häusliche Pflege**

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

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

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)

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

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



➤ Wollen Sie vorsorgen?

Zum Beispiel mit einer Vorsorgevollmacht,  
mit einer Patienten- oder Betreuungsverfügung?

- Sind Sie bereit, jemandem durch die Übernahme einer gesetzlichen Betreuung zur Seite zu stehen?
- Suchen Sie Unterstützung und Beratung als gesetzliche Betreuerin, als Betreuer oder als Bevollmächtigter?

**Wir beraten, begleiten, vermitteln  
und unterstützen Sie gern!!**



**Katholischer Sozialdienst e.V.**  
kreativ · sozial · direkt

Katholischer Sozialdienst e. V. • Betreuungsverein • Stadthausstraße 2 • 59065 Hamm  
Tel.: 02381 92451-0 • Fax: 02381 92451-40 • E-Mail: [meyer@ksd-sozial.de](mailto:meyer@ksd-sozial.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](http://www.pro-sanitate.de)

– Schnelle Hilfe auf Knopfdruck –

**Der Malteser Hausnotruf**



**Malteser**

...weil Nähe zählt.

Sicherheit in den eigenen vier Wänden für Sie und Ihre Angehörigen - rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr.

Die Malteser bieten in Deutschland seit über 20 Jahren einen Hausnotrufdienst an, der bei Tests und Patientenbefragungen regelmäßig auf den Spitzenplätzen landet. Auch in Hamm und Umgebung nutzen immer mehr Menschen diesen wichtigen Dienst.

Wer wünscht sich das nicht - lange und selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben? Rund um die Uhr sicher verbunden. Die Malteser helfen, wenn es ernst wird. Mit dem Hausnotruf kommt die Hilfe auf Knopfdruck. Einfach auf den roten Knopf des Funkfingers drücken, und schon ist von jedem Punkt des Zuhauses der Sprechkontakt mit der Hausnotrufzentrale da. Dort sorgen kompetente Malteser für schnellst-mögliche Hilfe – an 365 Tagen im Jahr und rund um die Uhr.

Malteser Hausnotruf. Sicherheit und Service in vertrauter Umgebung.

Der Hausnotruf der Malteser bietet auch Zusatznutzen, wie ihn nur eine große Hilfsorganisation mit einer breiten Angebotspalette an sozialen Diensten anbieten kann.

So sorgt nicht nur der Hausnotrufhintergrunddienst für mehr Sicherheit, sondern bei Bedarf können auch Besuchs- und Begleitdienstangebote vermittelt werden.

Auch mögliche Zusatzoptionen wie z.B. Rauchmelder sind wählbar und retten im Notfall Leben!

Laut einer aktuellen Forsa-Umfrage fühlt sich jeder zweite Deutsche zu Hause unsicher. Acht von zehn Personen haben Angst, ihre Selbstständigkeit zu verlieren. Aber nur zwei Prozent von ihnen kennen dieses Angebot. In Großbritannien und Skandinavien ist das schon anders. Deutschland gehört leider nach wie vor zu den Hausnotruf-Entwicklungsländern.

Der Malteser-Hausnotruf eignet sich übrigens nicht nur für Senioren, die alleine leben. Auch immer mehr chronisch Kranke entscheiden sich für dieses Mehr an Sicherheit in den eigenen vier Wänden.

**Mit dem Malteser Hausnotruf sind Sie auf der sicheren Seite. Informieren Sie sich jetzt:**  
Tel. 02381 - 871 30 333

[www.malteser-hausnotruf.de](http://www.malteser-hausnotruf.de)

**FENSTERPUTZER?**

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

Telefon: 02385/4744772

## Träume...



Was ist aus meinen Lebensträumen geworden? Haben Menschen im Alter noch Träume?... Um die gelebten und ungelebten Lebensträume, Alpträume, Tagträume geht es beim Theaterprojekt: „Lebens TRÄUME leben!“ für Menschen ab 50 Jahren. Die vielfältigen Aspekte des

Themas lassen den Darstellern viel Raum für eigene Ideen und Kreativität. Ihre persönliche Lebensgeschichte soll letztlich den Stoff für die Inhalte von Theaterszenen liefern.

Das Besondere am Konzept des stadtweiten Kooperationsangebotes des Amtes für Soziale Integration und des Bildungswerkes für Theater und Kultur ist die Einbindung von gleich drei Gruppen, die eine gemeinsame Präsentation erarbeiten.

Bereits seit Beginn des Jahres lassen die Mitglieder der Theatergruppe „Nordener Spätlese“ unter der Leitung der Theaterpädagogin Birgit Schwennecker ihrer Kreativität zum Thema freien Lauf. Neben den „alten Hasen“ der Spätlese ist im März diesen Jahres eine neue Gruppe mit theaterinteressierten Menschen ab 50 gegründet worden. Sowohl die kreative Arbeit zum Thema als auch die Grundlagen des Theaterspiels sind Inhalte der regelmäßigen Treffen, die ebenfalls von Birgit Schwennecker geleitet werden. Zur Freude der Verantwortlichen sind die „Neu-Schauspieler“ stets mit viel Motivation, Offenheit und Improvisationstalent bei der Sache und der Spaß am Schauspielern steht

bei allen Treffen im Vordergrund.

Beide Gruppen bringen ab August gemeinsam mit der Seniorenanzgruppe von Anke Lux ihre Ergebnisse zusammen und erarbeiten eine gemeinsame Präsentation. Die Premiere dieser Aufführung für Jung und Alt



ist am 07.09.2014 im Rahmen des Nordener Sommers in der Aula im Stadtteilzentrum Hamm Norden. Karten können bereits jetzt im Nordener Stadtteilbüro unter Tel.: 37 1860 oder bei beim Amt für Soziale Integration unter Tel.: 17-6733 vorbestellt werden.

■ Ulrike Tornscheidt



# Plagegeister



Sind sie auch schon mal bei einem gemütlichen Abendessen von einer böartigen, heimtückischen Obstfliege genervt worden?

Ich war neulich in so einer misslichen Lage. Nach einem arbeitsreichen Tag und viel Stress wollte ich meinen wohlverdienten Feierabend



genießen. Vom Italiener nahm ich mir meine Lieblingspizza mit, da ich keine Energie mehr aufbringen konnte, um mir noch großartig etwas zu kochen.

Zu Hause legte ich noch extra leckere Tomatenscheiben auf die Pizza und darauf nochmal Käse. Das sind zwar viel zu viele Kalorien, sagte mir

mein Verstand, aber meine Nerven suggerierten mir: nur das kann uns vor dem Zusammenbruch bewahren!

So, jetzt das Ganze noch mal kurz in den Backofen, damit alles schön knusprig und heiß ist. Zwischenzeitlich öffnete ich einen leckeren Rotwein. Denn wie heißt es so schön: ein Gläschen in Ehren, kann niemand verwehren.

Als ich mit der Pizza zum Tisch komme, schwebt eine Obstfliege in meinem Weinglas. Das macht die doch bestimmt extra. Was anderes kommt mir nicht in den Sinn. Mit Mühe kann ich sie noch verscheuchen und schon landet sie auf meiner Pizza. Das geht so hin und her zwischen Weinglas und Pizza.

Kurz entschlossen decke ich das Glas ab, damit ich mir endlich meine Pizza zu Gemüte führen kann, bevor sie kalt ist. Gerade führe ich meinen ersten Bissen zum Munde, da fliegt das verdammte Biest in meine Nase.

Perplex lasse ich den Bissen wieder fallen und versuche, die Fliege aus meiner Nase zu holen, da fliegt sie schon wieder in Richtung Weinglas, was mich davon abhält, zuzuschlagen. Jetzt fehlt mir wirklich nicht mehr viel

bis zum Nervenzusammenbruch.

Mit letzter Kraft schnappe ich mir meinen Teller und mein Glas und flüchte aus dem Esszimmer in die Küche. Irgendwo werde ich doch wohl in Ruhe essen können. Gott sei Dank muss Pizza nicht unbedingt so heiß gegessen werden.

Endlich Ruhe! Zufrieden will ich den letzten Schluck Rotwein zu mir nehmen, da sehe ich gerade noch früh genug, dass eine Obstfliege darauf schwimmt.

Es tut mir noch nicht einmal leid, dass sie ihre Neugier mit dem Leben bezahlen muss. Dafür hat sie mich nun doch viel zu lange geärgert.

Trotzdem nagt irgendwie mein schlechtes Gewissen an mir. Um mich dann endgültig selbst zu beruhigen, sage ich mir: ich hatte nicht den Hauch einer Chance, sie zu retten.

■ Ursula Halbe

■ Bildquellen

Bild links:  
Gerda Müller /  
pixelio.de

Bild oben:  
Sigrid Rossmann /  
pixelio.de

# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**06.07.2014**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

**13.07.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13 Uhr, VV ab 3.7.14 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**16.07.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
VV ab 04.07.14 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**20.08.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
VV ab 08.08.14 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**14.09.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,  
Einlass: 13 Uhr, VV ab 4.9.14 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**14.09.2014**

SV VDK / ev. und kath. Kirche

18.00 Uhr, Zeichen gegen Gewalt, Krieg und Terror weltweit -  
besonders in Erinnerung an den 11.09.2001, Pauluskirche

**17.09.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
VV ab 05.09.14 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**21.09.2014**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier RadbodS

## Hamm-Mitte

**01.07.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

Öffnungszeiten Feidikforum - Mehrgenerationenhaus: Mo, Di 8 –  
17 Uhr, Mi. und Fr 8 – 13 Uhr, Do - interne Veranstaltungen, Sa - Sonder-  
veranstaltungen, So - Sonderveranstaltungen und Sonntagtreff

**01.07.2014**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

9 Uhr, Frühstück, Kosten: 2,50 € , 12 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3,- €  
Kaffee/ Kuchen ab 15 Uhr, Tägliche Angebote - vorheriger Anmeldung  
unter 02381/9736-570 erforderlich

**01.07.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin:  
Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)

**01.07.2014**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

12.00 – 13.00 Uhr, Mittagstisch – täglich  
Angebot laut Speiseplan, Kosten: 2,50

<b>01.07.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	14.00 – 15.30 Uhr, „Sprach-Sprechstunde für Kinder, Jugendliche, Eltern, Senioren“, Terminvereinbarung: Lindenschule, Frau Frontzek, Tel.: 02381/3054597 (weiterhin dienstags)
<b>02.07.2014</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	14.30 Uhr, Kneipp Folklore-Tanzen (weiterhin mittwochs)
<b>02.07.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	15 Uhr, Handarbeiten mit Nadel und Faden (weiterhin mi.)
<b>04.07.2014</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Musiktherapie (weiterhin jeden Freitag)
<b>04.07.2014</b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Diavortrag mit Herrn Maler
<b>05.07.2014</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	9 Uhr, Großes Sommerfest zum 10jährigen Jubiläum (Programm mit Musik, Tanz Grillen, Tombola)
<b>06.07.2014</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen) EG Bistro, 1 Tasse Kaffee + 1 Stück Torte 2,00 €
<b>07.07.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
<b>07.07.2014</b> Tanzkreis der kfd Liebfrauen Gemeindezentrum Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann (weiterhin: 13.7., 25.8., danach 14 tägig)
<b>07.07.2014</b> AWO	15.00 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
<b>08.07.2014</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	14.30 Uhr, Kneipp Handarbeitskreis (weiterhin jeden 2. und 4. Dienstag im Monat)
<b>08.07.2014</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
<b>09.07.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15.00 Uhr, Seniorenrunde (14tägig mittwochs - immer in einer geraden Kalenderwoche)
<b>14.07.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	19 Uhr, Doppelkopf (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<b>15.07.2014</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)

**16.07.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus

16.30 Uhr, Handy-/Laptop (weiterhin jeden 3. Mi. i.M.)

**21.07.2014**

VdK - OV Süden / Mitte

15 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53

**25.07.2014**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

11.00 – 13.00 Uhr, Beratung zur Vorsorgevollmacht und Patienten  
verfügung (weiterhin jeden letzten Fr. i.M.)

**28.07.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, Beitrag: 3 €

**18.08.2014**

VdK - OV Süden / Mitte

16.30 Uhr, Sommerfest mit Grillen, Zunftstuben, Oststr. 53  
Anmeldung erforderlich – Kostenbeitrag: 5 €

**21.08.2014**

Stadt Hamm/Altenhilfe/Hamms  
Mehrgenerationenhaus

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Beitrag 3 €

**25.08.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, Beitrag: 3 €

**15.09.2014**

VdK - OV Süden / Mitte

15 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53

**17.09.2014**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

15 Uhr, Oktoberfest, Volkslieder & Schlager mit H. Hedtmann

**18.09.2014**

Stadt Hamm/Altenhilfe/Hamms  
Mehrgenerationenhaus

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Beitrag 3 €

**21.09.2014**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

17.00 Uhr, Öffentliche Festlichkeit - Lichterfest

**29.09.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, Beitrag: 3 €

## **Hamm-Rhynern**

**01.07.2014**

Stadt Hamm / Altenhilfe und  
Kirchengemeinden Westtünen

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

**01.07.2014**

AWO-Westtünen, v.-Thünen-  
halle Schützenhalle, Clubraum

15.00 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Dienstag)

**02.07.2014**

KAB / ARG. Westtünen

14.00 Uhr, Makuladegeneration – nur ein Altersproblem?  
Referent: Augenarzt Dr. Pintea, Pfarrheim

<b>02.07.2014</b> AWO-Westtünnen, v.-Thünehalle	15.00 Uhr, Skatnachmittag (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>02.07.2014</b> MAYDAY Rhynern e. V.	17.00 Uhr, Gesprächskreis pflegender Angehörige, Reginenhaus, Schulungsraum 4, Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)
<b>03.07.2014</b> AWO-Westtünnen, v.-Thünehalle Schützenhalle, Clubraum	15.00 Uhr, Kaffee trinken mit unterschiedlichem Programm (weiterhin jeden Donnerstag)
<b>03.07.2014</b> AWO-Westtünnen, v.-Thünehalle	15.00 Uhr, Sommerfest mit Grillen
<b>03.07.2014</b> SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus
<b>12.07.2014</b> Ev. Kirchengemeinde Westtünnen	15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 023 85/83 86
<b>12.07.2014</b> KAB / ARG. Westtünnen	16.00 Uhr, Grillen am Pfarrheim
<b>14.07.2014</b> Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünnen	15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<b>15.07.2014</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 4,50 €
<b>02.08.2014</b> KAB / ARG. Westtünnen	Tag der ARG/KAB anlässlich des Liborifestes
<b>07.08.2014</b> SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Sommerfest, Ev. Gemeindehaus
<b>16.08.2014</b> Ev. Kirchengemeinde Westtünnen	15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 023 85/83 86
<b>19.08.2014</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 4,50 €
<b>02.09.2014</b> SV Deutschland OV Osterflierich	Tagesfahrt (Ziel noch offen), Info bei Geßler, Tel.: 02922/51 57
<b>02.09.2014</b> Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 €

**03.09.2014**

SK Hamm-Westtünnen

15.00 Uhr, Bingo, Leitung: Frau Löscher, D.-Bonhoeffer-Haus

**04.09.2014**

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus

**07. -14.09.2014**

SV Deutschland OV Rhynern

Mehrtagefahrt an die Nordsee nach Norddeich  
Auskunft bei Gellenbeck, Tel.: 02381/82583

**09.09.2014**

KAB / ARG. Westtünnen

Exkursion nach Kevelar, Pfarrheim

**16.09.2014**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim,  
Auf der Helle 1, Gebühr: 4,50 €

**17.09.2014**

SK Hamm-Westtünnen

Jahresfahrt, Leitung: Frau Löscher, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**20. –**

**27.09.2014**

Sozialverband Deutschland  
OV Berge-Westtünnen

Mehrtagefahrt in den Bayrischen Wald nach Waldkirchen  
Auskunft bei Pöpping, Tel.: 02381/80745

## **Hamm-Uentrop**

**01.07.2014**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

15.00 Uhr, Kaffeetrinken mit Tanzgruppe

**02.07.2014**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule

**03.07.2014**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück“ Hamm-Osten/Mark

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg,  
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 81671

**06.07.2014**

Freies Seniorenschwimmen

8.00 – 9.00 Uhr, Seniorenschwimmen, Erlenbachschule  
(weiterhin sonntags - außer Schulferien -)

**07.07.2014**

Ambulanter Besuchsdienst der  
Ev. Pflegedienste im Kirchkreis  
Hamm e.V. – Grüne Damen und  
Herren

14.30 – 17.30 Uhr, Entlastungsangebot für Pflegende Angehörige  
von Menschen mit Demenz, Café Amalie, Alter Uentrop Weg 26a  
(weiterhin jeden Montag)

**08.07.2014**

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**08.07.2014**

VdK OV Hamm-Osten

12.30 Uhr, Dienstagsgruppe, Stadtrundfahrt,  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

<p><b>09.07.2014</b> Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8</p>	<p>14.00 – 16.30 Uhr, Mittwochscafé (Kuchen ab 1,20 €, Getränke ab 0,70 € - weiterhin 14-tägig)</p>
<p><b>09.07.2014</b> ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6</p>	<p>15.00 Uhr, Messe, anschl. Thema: 3 Wochen Urlaub in Peru – Besondere Eindrücke, Referentin: J. Stahl</p>
<p><b>09.07.2014</b> SV Deutschland OV Uentrop</p>	<p>15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Schulte-Geithe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)</p>
<p><b>10.07.2014</b> SV Deutschland OV Ostwennemar</p>	<p>15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünste (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)</p>
<p><b>13. – 18.07.2014</b> AWO Ostwennemar Schützenhalle Mennenkamp</p>	<p>Freizeit in Winterberg (Nur für gemeldete Teilnehmer), Treffpunkt: 9.30 Uhr, Trinkgut/Volksbank</p>
<p><b>14.07.2014</b> SV Deutschland OV Werries</p>	<p>14.45 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)</p>
<p><b>21.07.2014</b> SK der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries</p>	<p>15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein</p>
<p><b>22.07.2014</b> AWO Ostwennemar Schützenhalle Mennenkamp</p>	<p>15.00 Uhr, Treffen mit Karten – und Brettspielen (weiterhin dienstags) – heute mit Tanzgruppe</p>
<p><b>24.07.2014</b> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“</p>	<p>9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeinde-haus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13</p>
<p><b>26.07.2014</b> SV Deutschland OV Uentrop</p>	<p>15.00 Uhr, Sommerfest, Bootshaus</p>
<p><b>28.07.2014</b> SV Deutschland OV Werries</p>	<p>18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte</p>
<p><b>29.07.2014</b> AWO Ostwennemar Schützenhalle Mennenkamp</p>	<p>13.00 Uhr, Ausflug (Ziel wird noch bekannt gegeben), Treffpunkt: Trinkgut/Volksbank</p>
<p><b>04.08.2014</b> Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar – „Herbstblüte“</p>	<p>14.30 Uhr, Grillen mit Herbstblüte/ Frauenhilfe</p>
<p><b>07.08.2014</b> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück“ Hamm-Osten/Mark</p>	<p>9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg, Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71</p>

**09.08.2014**

SV Deutschland  
OV Ostwennemar

14.30 Uhr, Sommerfest, Bodelschwingh-Haus

**12.08.2014**

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste,  
Schützenhalle Mennenkamp

**12.08.2014**

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr Dienstagsgruppe, Bunter Nachmittag  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

**13.08.2014**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

Halbtagsfahrt – Besichtigung der Schoko-Fabrik in Rhede bei  
Boholt, Referent: vor Ort

**14.08.2014**

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Grillen im Garten, Herr Purrücker

**18.08.2014**

Ev. Kirchengemeinde  
Mark-Westtünnen

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück in der Mark, Paul-Gerhard-Haus,  
Lisenkamp 14

**18.08.2014**

SK der Caritaskonferenz  
St. Bonifatius Hamm-Werries

15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche,  
anschließend gemütliches Beisammensein

**20.08.2014**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10.00 Uhr, Kreatives Treffen, Schmuck  
(weiterhin jeden 3 Mittwoch im Monat)

**20.08.2014**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  
(weiterer Termin: 27.08.)

**21.08.2014**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10.00 Uhr, Frauengruppe (weiterhin jeden Donnerstag)

**25.08.2014**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

8.30 Uhr, Computerkurs (Anfänger) 5 x, Unkostenbeitrag 30,00 €

**25.08.2014**

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte

**26.08.2014**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694  
(weiterhin wöchentlich)

**26.08.2014**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694  
(weiterhin wöchentlich)

<b>27.08.2014</b> DRK-Treffpunkt Lindenstraße	8.30 Uhr, Computerkurs (Anfänger) 5 x, Unkostenbeitrag 30,00 €
<b>27.08.2014</b> DRK-Treffpunkt Lindenstraße	10.00 Uhr, Kreatives Treffen (weiterhin jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat)
<b>28.08.2014</b> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöserkirche, Kontakt: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13
<b>28.08.2014</b> Caritas-Konferenz St. Georg/St. Agnes	15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. Pfarrer Nordhues zu Gast Pfarrheim St. Georg
<b>28.08.2014</b> SV Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Spielenachmittag, Gastst. Schulte-Geithe
<b>29.08.ü214</b> DRK-Treffpunkt Lindenstraße	9.30 – 11.00 Uhr, Englischkurs für Anfänger 11.00 – 12.30 Uhr, Englischkurs für Fortgeschrittene Die Kurse finden jeweils 10 x statt, Unkostenbeitrag: 40,00 € je Kurs
<b>01.09.2014</b> Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar – „Herbstblüte“	14.30 Uhr, Spiele
<b>03.09.2014</b> SV Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weitere Termine: 17.09., 24.09.)
<b>04.09.2014</b> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg, Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
<b>09.09.2014</b> AWO Ostwennemar Schützenhalle Mennenkamp	9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste
<b>09.09.2014</b> VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr Dienstagsgruppe, Lichtbildertrag Herbstleuchten, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
<b>10.09.2014</b> ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Hl. Messe, anschließend Thema: Aktuelles aus Politik, Kirche und Gesellschaft, Referent: Peter Reinisch
<b>11.09.2014</b> DRK-Senioren-Stift Mark	15.00 Uhr, Musikreigen, Herr Magianic
<b>15.09.2014</b> SK der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein
<b>22.09.2014</b> SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte

**25.09.2014**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der  
Erlöserkirche, Kontakt: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13

**25.09.2014**

Caritas-Konferenz St. Georg/  
St. Agnes

15.00 Uhr, Gottesdienst, anssl. Bingo  
Pfarrheim St. Georg

**25.09.2014**

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Spielenachmittag, Gastst. Schulte-Geithe

## **Hamm-Pelkum**

**01.07.2014**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein mit Spielen oder Bingo  
(weiterhin jeden Dienstag)

**02.07.2014**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Skatspielen (weiterhin jeden Mittwoch)

**03.07.2014**

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

**07.07.2014**

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)

**07.07.2014**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr. Spielnachmittag  
(weiterhin jeden Montag)

**11.07.2014**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Pelkum

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel „Rund um die Erdbeere“,  
Heinrichstr. 10, Gebühr: 3,00 €, Anmeldung unter 023 81/17 67 -32,  
Stadt Hamm/Altenhilfe, Martina Foschepoth

**16.07.2014**

SV Deutschland OV Pelkum

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

**17.07.2014**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

10.00 Uhr, Erzählwerkstatt  
(weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)

**20.07.2014**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

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

**29.07.2014**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Geburtstagsfeier

**05.08.2014**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Bingo

**07.08.2014**

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

**08.08.2014**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Pelkum

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

**20.08.2014**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Bilder und Berichte von unserem Kinderheim in Zarfat,  
Indonesien (Frau Egemann)

**02.09.2014**

AWO Pelkum / Stadt Hamm  
Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,  
Auftaktveranstaltung der Offenen Kaffeetafel im Haus Sundern

**04.09.2014**

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe und Bingo für alle, Casino, Wielandstr

**05.09.2014**

Fatih Moschee / Stadt  
Hamm Altenhilfe

15.00 Uhr, Türkischer Teenachmittag, Fatih Moschee, Robertstr. 2,  
Gebühr: 3,00 €

**10.09.2014**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

9.30 – 13.00 Uhr, Petticoat und Nierentisch – Die 50er und 60er  
Jahre, wie wir sie erlebt haben (mit gemeinsamen Mittagessen),  
Referent: Herr Ellinger

**10.09.2014**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Rundgang durch den Selbachpark – anschließend  
Kaffeetrinken im Hotel

**16.09.2014**

AWO Pelkum / Stadt Hamm  
Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel im Lebenspunkt Pelkum,  
50er Jahre in Hamm Heinrichstr. 10, Gebühr: 3,00 €

**24.09.2014**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Spiel und Spaß für Jung und Alt mit der Kita Abraham

**26.09.2014**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück für Jung und Alt, Pelikanum, Kamener Str. 181

**30.09.2014**

AWO Pelkum / Stadt Hamm  
Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,  
Gebühr: 3,00 €

## **Hamm-Herringen**

**01.07.2014**

AWO – OV Herringen

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

**01.07.2014**

Sozialverband Deutschland  
OV Herringen

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

**02.07.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria  
(weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

**02.07.2014**

Knappenverein „Einigkeit“  
Herringen,

15.00 Uhr, Bingo und Unterhaltung, Haus der Begegnung,  
Am Wiesenteich 1 (weitere Termine: 06.08., 03.09.)

**03.07.2014**

AWO – OV Herringen

14.00 Uhr Handarbeitsgruppe, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3  
(weiterhin jeden Donnerstag)

**03.07.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen  
Torksfeld 2

14.00 – 18.00 Uhr, Grüner Markt  
(weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)

**05.07.2014**

Knappenverein „Einigkeit“  
Herringen,

15.00 Uhr, 110 Jahre Knappenverein, Haus der Begegnung,  
Am Wiesenteich 1

**07.07.2014**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück / Altenhilfe

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

**07.07.2014**

Sozialverband Deutschland  
OV Herringen

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

**09.07.2014**

Caritaskonferenz Heilig Kreuz,  
Michaelsheim

15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Wir grillen

**13.07.2014**

Evangelisches Altenzentrum  
St. Victor

15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Bildervortrag Afrika,  
Cafeteria

**17.07.2014**

AWO / SV Deutschland –  
OV Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen,  
Gebühr: 3,00 €

**18.07.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen  
Torksfeld 2

19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer  
Alter Bauhof (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)

**20.07.2014**

Trägerverein Bauhof Herringen  
Torksfeld 2

12.00 Uhr, Flohmarkt (weiterer Termin: 31.08.2014)

**23.07.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria

**26.07.2014**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Klöncafé, Cafeteria  
(weiterhin jeden letzten Samstag im Monat)

<b>26.07.2014</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	Besuch der Waldbühne Heessen
<b>27.07.2014</b> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof, Großer Saal
<b>27.07.2014</b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Singekreis des SGV Heessen
<b>04.08.2014</b> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrums St. Victor, Gebühr: 3,00 €
<b>09.08.2014</b> Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	Schützenfest
<b>10.08.2014</b> Evangelisches Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Eiscafé
<b>24.08.2014</b> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof, Großer Saal
<b>24.08.2014</b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag
<b>27.08.2014</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria
<b>01.09.2014</b> AK „Ökumenisches Senioren- frühstück / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria -Altenheimes St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €
<b>10.09.2014</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz, Michaelsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Es werden Reibekuchen gebacken
<b>14.09.2014</b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Frauenchor Lohuserholz
<b>18.09.2014</b> AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
<b>19.09.2014</b> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof, Großer Saal
<b>20.09.2014</b> Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	10.00 Uhr, Bauernmarkt – Spezialitäten und Interessantes aus der Region
<b>24.09.2014</b> Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria

**28.09.2014**

Evangelisches Altenzentrum  
St. Victor

15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Bildervortrag Skandinavien

**28.09.2014????**

Caritas Altenheim St. Josef,

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 02381-926680 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

## Hamm-Westen

**04.07.2014**

VdK - OV Westen

15.00 Uhr, Waffeleessen und Grillnachmittag, Alter Bauhof Herringen, Zum Torksfeld 2, Anmeldung: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

**06.07.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café-Jupp, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 9 a

**07.07.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Josefshaus, Josefstr. 9 a

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt

**07.07.2014**

KAB St. Bonifatius  
Lange Str. 193

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

**10.07.2014**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller,  
Kontakt: Hilde Willebrandt. Tel.: 02381/8766081

**18.07.2014**

VdK - OV Westen

16.30 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
Bonifatiusweg 14, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/28390

**26.07.2014**

VdK - OV Westen

16.00 Uhr, Fahrradtour nach Stockum, Treffpunkt: Hafestraße /  
Ecke Radbodstraße, Informationen: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

**29.07.2014**

VdK - OV Westen

6.30 Uhr, Tagesfahrt zum Steinhuder Meer  
Informationen und Anmeldung: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155,  
Abfahrt ab Westenschützenhof

**07.08.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Seniorenkreis St. Paulus-  
Lohausenholz

14.30 Uhr, Seniorenkreis, Abbé-Stock-Haus, Es geht zum Eisessen

**14.08.2014**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller,  
Kontakt: Hilde Willebrandt. Tel.: 02381/8766081

**21.08.2014**

VdK - OV Westen

7.00 Uhr, Tagesfahrt nach Giethoorn  
Informationen und Anmeldung: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155,  
Abfahrt ab Westenschützenhof

**22.08.2014**

VdK - OV Westen

16.30 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
Bonifatiusweg 14, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/28390

**28.08.2014**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Pfarrheim St. Bonifatius, Lange Str. 193,  
Gebühr: 3,00 €

**01.09.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Josefshaus, Josefstr. 9 a

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für Jedermann

**03.09.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius,  
Seniorenkreis  
St. Paulus-Lohuserholz

14.30 Uhr, Seniorenkreis, Treffen am Abbé-Stock-Haus zur Abfahrt  
zum OLG – Besichtigung und Kaffeetrinken dort

**05.09.2014**

VdK - OV Westen

15.00 Uhr, Waffelessen und Grillnachmittag, Alter Bauhof Herringen,  
Zum Torksfeld 2, Anmeldung bis 29.08.14: Libor Baar,  
Tel.: 02385/4295155

**07.09.2014**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café-Jupp, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 9 a

**11.09.2014**

VdK - OV Westen

Fahrt in Blaue der Frauengruppe, Kontakt: Hilde Willebrandt.  
Tel.: 02381/8766081

**19.09.2014**

VdK - OV Westen

16.30 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
Bonifatiusweg 14, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/28390

**25.09.2014**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Josefshaus, Josefstr. 9, Gebühr: 3,00 €

## **Hamm-Norden**

**01.07.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

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

**02.07.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu,  
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3708644  
(im Wechsel mit dem Ev. Gemeindehaus M. Berthold),  
weitere Termine: 16.07., 06.08., 20.08., 03.09.)

**02.07.2014**

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)

**02.07.2014**

AG „Seniorenarbeit  
im Hammer Norden“

16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria-Königin, Kontakt: Fr. L. Wieland, Kontakt: Fr. L. Wieland, Tel.: 637 17 (weitere Termine: 06.08., 03.09.)

**07.07.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

14.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33 (weiterhin jeweils montags)

**07.07.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

**08.07.2014**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Info/Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

**09.07.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold, Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin im Wechsel mit dem Pfarrheim Maria-Königin) (weitere Termine: 22.07., 30.07., 13.08., 27.08., 10.09.)

**10.07.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

14.00 Uhr, Fahrt ins Blaue, Abfahrt Hüttenweg

**10.07.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier, Café International

**10.07.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“  
- Junge Senioren -

15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz. Kontakt: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38 (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

**14.07.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterer Termin: 21.07.)

**24.07.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33, (weitere Termine: 28.08., 25.09.)

**11.08.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterer Termin: 25.08.)

**13.08.2014**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33

**13.08.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier, Café International

**27.08.2014**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Wir wollen zu Land aus fahren

**08.09.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterer Termin: 15.09.)

**10.09.2014**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Sicherheit im Alltag

**10.09.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier, Café International

**16.09.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44 / Amt für Soziale Integration / Altenhilfe

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

**18.09.2014**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**23.09.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.00 Uhr, Herbstfest, Musik bei Kaffee und Kuchen, Café International

**23. – 26.09.2014**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

Herbstwoche mit täglichen Veranstaltungen (siehe aktuelle Ankündigungen in der Lokalpresse)

**24.09.2014**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag

**24.09.2014**

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 unter Tel.: 02381-8769500 (weiterhin jeden Montag)

## **Hamm Bockum-Hövel**

**01.07.2014**

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: 05.07., 10.07., 15.07., 19.07. und 24.07.)

**02.07.2014**

Senioren-gemeinschaft  
St. Pankratius

9.00 Uhr, Messe und Frühstück im Schützenheim – Wir feiern 50 Jahre MIA + Senioren St. Pankratius seit 1974

**02.07.2014**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

**02.07.2014**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15 – 18 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-67 34 (weiterhin jeweils mittwochs)

**02.07.2014**

Haus der Begegnung

15 – 18 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin jeweils mi. bis fr.)

**03.07.2014**

Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe

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

**04.07.2014**

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

10.00 – 11.30 Uhr, Kostenlose Laptop-/ Internetsprechstunde d. Altenhilfe, Kontakt: K. Berheide (weiterhin wöchentlich freitags, in den Ferien fallen einzelne Stunden aus, siehe dazu [www.sissy-online.de/sprechstunde](http://www.sissy-online.de/sprechstunde))

**10.07.2014**

Ludgeristift, Hövel  
Ermelinghofstr. 18

15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit Zauberei und Musik unter der Leitung von Herrn Honak

**11.07.2011**

KreativGruppe

15 – 18 Uhr, Haus der Begegnung (weiterhin 14-tägig fr.)

**11.07.2014**

Ludgeristift Bockum, Südgeist 1a

15.00 Uhr, Sommerfest – Eine Seefahrt, die ist lustig

**16.07.2014**

Seniorengem. St. Pankratius

15.00 Uhr, Messe, anschließend Kaffeetrinken mit Rollstuhlfahrern aus Ludgeri (weiterhin: 20.8.,17.9)

**17.07.2014**

Kirchengemeinden St. Stephanus / Christus-König/  
Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44, Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-67 34

**20.07.2014**

Ludgeristift,  
An der Kreuzkirche,  
Hammer Str. 138

15.30 Uhr, Aber bitte mit Sahne – Livemusik in der Cafeteria bei Kaffee und Kuchen (weiterhin: 17.8.,14.9.)

**21.07.2014**

Ludgeristift, An der Kreuzkirche,  
Hammer Str. 138

15 Uhr, Offene Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri-Stift, Cafeteria (weiterhin jeden 3. Mo. i.M.)

**23.07.2014**

Seniorengemeinschaft  
St. Pankratius

9 Uhr. Messe, anschließend Frühstück im Pfarrheim:  
Sommer – Sonne - Freizeit

**07.08.2014**

Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe

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

**07.08.2014**

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: 12.08., 16.08., 21.08., 26.08. und 30.08.)

**08.08.2014**

Ludgeristift, An der Kreuzkirche

15.00 Uhr, Tanzcafé bei Kaffee und Kuchen, Cafeteria

**21.08.2014**

Kirchengemeinden St.  
Stephanus / Christus-König/  
Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim St. Stephanus,  
Stephanusplatz 3, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734

**25.08.2014**

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19 Uhr, Man sieht nur mit dem Herzen gut – Das Erleben der Welt mit Demenz, Referentin: E.M. Anslinger, Haus der Begegnung

**27.08.2014**

Senioren-gemeinschaft St.  
Pankratius

9 Uhr, Messe, anschließend Frühstück im Pfarrheim:  
Wir spielen Bingo

**29.08.2014**

Ludgeristift, Hövel

15.00 Uhr, Sommerfest – Eine Seefahrt, die ist lustig

**03.09.2014**

Senioren-gemeinschaft  
St. Pankratius

9 Uhr, Messe, anschl. Frühstück im Pfarrheim,  
Thema: Die Hl. Ida von Herzfeld (Einstimmung auf den Seniorentag)

**04.09.2014**

Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe

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

**04.09.2014**

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: 09.09., 13.09., 18.09., 23.09. und 27.09.)

**07.09.2014**

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19.00 Uhr, 20 Jahre Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“  
Hamm-Bockum-Hövel – Feierstunde im Kleist-Forum Hamm

**10.09.2014**

Senioren-gemeinschaft  
St. Pankratius

9 Uhr, Messe / 13.30 Uhr Busfahrt zum Seniorentag in Herzfeld  
mit Meinolf Winzeler

**15.09.2014**

Ludgeristift Hövel  
Ermelinghofstr. 18

10 Uhr, Modeverkauf 15 Uhr, Modenschau mit Kaffee / Kuchen

**17.09.2014**

Sozialverband Deutschland  
OV Bockum-Hövel

8.15 Uhr, Tagesfahrt zum Einkauf bei ter Huurne / Holland anschl.  
Stadtbummel in Enschede, Kontakt: Sasse, Tel.: 02381/76904

**18.09.2014**

Kirchengemeinden St.  
Stephanus / Christus-König/  
Altenhilfe

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 E, Pfarrheim Christus-König,  
Eichstedtstr. 44, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17-6734

**22.09.2014**

Ludgeristift Bockum  
Südgeist 1 a

10.00 Uhr, Modeverkauf, 15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und  
Kuchen im Wintergarten

**22.09.2014**

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

19.00 Uhr, Was ich immer mal wissen wollte – Fragestunde rund um  
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Betreuungsver-  
fügung und Generalvollmacht, Referent: Karl-Heinz Hellmann,  
Haus der Begegnung

**24.09.2014**

Seniorenengemeinschaft  
St. Pankratius

9 Uhr, Messe, anschließend Frühstück im Pfarrheim,  
Thema: Franziskus (Film von und mit Theo Meinke)

**29.09.2014**

Ludgeristift, An der Kreuzkirche,  
Hammer Str. 138

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

## **Hamm-Heessen**

**01.07.2014**

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

**01.07.2014**

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof

**01.07.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein Heessen  
(weiterhin: 3.9.)

**02.07.2014**

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Sommerfest

**02.07.2014**

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)

**02.07.2014**

Junge Senioren –St. Josef

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

**03.07.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Musikalischer Nachmittag

**07.07.2014**

Junge Senioren St. Josef

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

<b>08.07.2014</b> VdK - OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad
<b>08.07.2014</b> ZwAR-Basisgruppe 2	15.00 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Di. i.M.)
<b>09.07.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>13.07.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	14Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld (weiterhin 14tägig)
<b>14.07.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	16.00 Uhr Grillen (weiterhin: 11.08., 22.09.)
<b>16.07.2014</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b>19.07.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies (weiterhin: 16.8.,3.9.)
<b>21.07.2014</b> SV Deutschland OV Heessen	15.00 Uhr Frauengruppe, Gaststätte am Kappenbusch“ (weiterhin alle 4 Wochen montags)
<b>23.07.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musikalisch literarischer Nachmittag mit G. John
<b>29.07.2014</b> Junge Senioren St. Josef	Wandern
<b>31.07.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising
<b>05.08.2014</b> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.
<b>11.08.2014</b> ev. und kath. Kirchengemeinde/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>12.08.2014</b> VdK - OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad
<b>13.08.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>19.08.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musikalisch literarischer Nachmittag mit G. John
<b>21.08.2014</b> VdK - OV Heessen	Tagesfahrt

<b>21.08.2014</b> Senioren- und Demenz-Tages- betreuung, Hülseistr. 37	18 Uhr, Kursreihe für pflegende Angehörige mit Demenz (weitere Termine: 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09.) Anmeldung und Info: E Bieker, Tel.: 023 81/3 64 97
<b>23.08.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Bewohnerolympiade
<b>26.08.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Helene Szymanek
<b>26.08.2014</b> Junge Senioren St. Josef	Wandern
<b>27.08.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	14.45 Uhr, Geburtstagskaffee für Juli-Geburtstagkinder
<b>28.08.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising
<b>30.08.2014</b> Junge Senioren St. Josef	Besuch der Waldbühne Heessen
<b>02.09.2014</b> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.
<b>02.09.2014</b> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
<b>03.09.2014</b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe anschl. im Pfarrheim: Buntes Programm
<b>05.09.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Musikal. Nachmittag mit den Gemeindespätzen
<b>08.09.2014</b> ev. und kath. Kirchengemeinde/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>09.09.2014</b> VdK - OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad
<b>10.09.2014</b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b>13.09.2014</b> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, Grillen im Brokhof
<b>17.09.2014</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6

**20.09.2014**

Seniorenheim St. Stephanus,  
Sundern 14

10.00 Uhr, Herbstfest mit Kindertrödel  
Stände für Kinder sind kostenlos, Anmeldung unter 6870

**23.09.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Musikalisch literarischer Nachmittag mit G. John

**24.09.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

14.45 Uhr, Geburtstagskaffee für August-Geburtstagkinder

**25.09.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising

**27.09.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee

**29.09.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

10.00 / 14.00 Uhr, Stadtrundfahrt mit Herrn Keil

**30.09.2014**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Helene Szymanek

**30.09.2014**

Junge Senioren St. Josef

Wandern





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



### Ev. Altenhilfzentrum 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)



## SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH



### IHR VORTEILE:

- 24-Std.-Betreuung durch unser liebevolles Personal bei Ihnen zu Hause in gewohnter Umgebung
- Ambulante Pflege
- Hauswirtschaftliche und medizinische Versorgung
- Individuelle Rundumpakete

### KOSTENLOSE BERATUNG:

Werler Straße 333 | 59069 Hamm | Telefon: 0 23 81 / 877 30 20 | E-Mail: info@silesia-pflege.de  
[www.silesia-pflege-betreuung.de](http://www.silesia-pflege-betreuung.de)

## Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm

*Sicher, geborgen  
und zu Hause*



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)



Kurzzeitpflege

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



**NOCH FREIE WOHNUNGEN  
IM BETREUTEN WOHNEN**

Wir bieten 80 Bewohnern ein gemütliches und liebevolles Zuhause.  
80 große Einzelzimmer, verteilt auf 8 familiäre Wohngruppen.

**NOCH FREIE  
PFLEGEPLÄTZE IM  
STATIONÄREN BEREICH**

#### **Unser Pflegeangebot**

- > stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege
- > professionelle Pflege für an Demenz erkrankte Menschen

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen unverbindlichen Beratungstermin.  
Rufen Sie uns einfach an unter der Telefonnummer: 02381/97 213-0.

## **PHÖNIX HAUS SUNDERN**

Kamener Str. 142 · 59077 Hamm  
Tel. 0 23 81/97 213-0 • [sundern@phoenix.nu](mailto:sundern@phoenix.nu)  
[www.phoenix.nu](http://www.phoenix.nu)

