

Bürgerforum
„Gut älter werden
in Hamm-Mitte“
Seite 6/7

Gesundheitscenter
Bad Hamm neu
im Maximare –
Obergeschoss
Seite 17

(Service-Brücken)
zwischen Jugend
und Alter
Seite 20

Reiseplanung:
Worauf muss ich achten?
Seite 22/23



Das Fenster

Zeitschrift für ältere
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 03/2015



**NOCH FREIE WOHNUNGEN
IM BETREUTEN WOHNEN**

Wir bieten 80 Bewohnern ein gemütliches und liebevolles Zuhause.
80 große Einzelzimmer, verteilt auf 3 familiäre Wohngruppen.

**NOCH FREIE
PFLEGEPLÄTZE IM
STATIONÄREN BEREICH**

Unser Angebot

- > 18 Appartements im Betreuten Wohnen
- > 100% Einzelzimmer
- > Stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege
- > Professionelle Pflege für an Demenz erkrankte Menschen
- > Hauseigene Küche

Unsere Oecotrophologin berät Sie gern zu Fragen der Ernährung z. B. bei Diabetes, Osteoporose, Gicht, Herz - Kreislauferkrankungen.

Unsere qualifizierten Mitarbeiter informieren Sie, kurzfristig und unbürokratisch.
24 - Stunden - Aufnahme unter der unten stehenden Telefonnummer.

PHÖNIX HAUS SUNDERN

Ansprechpartnerin: Frau Barbara Rosen
Kamener Str. 142 • 59077 Hamm
Tel. 0177/6 25 19 32 • www.phoenix.nu



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.malerwerkstattthainsch.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

pünktlich zur Jahresmitte halten Sie die Sommerausgabe unserer Seniorenzeitschrift in Ihren Händen. Fußballfans reden von einem „Zwischensommer“, sprich dem – rein sportlich betrachtet – eher ruhigen Sommer zwischen einer Fußball – Weltmeisterschaft und einer Fußball – Europameisterschaft. Dabei war es doch im letzten Sommer so schön und erfolgreich...

Die Sommerferien der Schulkinder beginnen bereits Ende Juni. Das ist in diesem Jahr ziemlich früh. Nordrhein – Westfalen ist damit das erste Bundesland, das in die Ferien aufbrechen und die heimischen wie internationalen Urlaubsregionen bevölkern kann. Alle anderen folgen in einem Abstand von mindestens zwei Wochen, bevor Baden – Württemberg und

Bayern traditionell den Abschluss bilden.

Für uns als das bevölkerungsstärkste Bundesland ist diese Terminplanung wohl durchdacht. Nicht von ungefähr hält sich unter anderem auf unseren Nord- und Ostseeinseln hartnäckig die Auffassung, dass die Inseln jeweils gleich um einige Zentimeter tiefer sinken, sobald in Nordrhein- Westfalen die Sommerferien beginnen!

Verreisen Sie auch? Falls ja: Haben Sie sich schon Gedanken zu Ihrer Reiseplanung gemacht und worauf Sie bei der Bestückung Ihrer Reiseapotheke alles achten sollten? Da gibt es nämlich eine ganze Reihe von Sonderregelungen, die für die Einreise von Medikamenten in ein anderes Land gelten können. Viele Tipps und nützliche Hinweise dazu

finden Sie in dem Beitrag des Gesundheitsamtes.

Bleiben Sie in heimischen Gefilden? Dann sollten Sie auf jeden Fall den sommerlichen Pavillonkonzerten in unserem Kurpark lauschen. Mal ausgelassen, mal wild, aber auch ruhig, mitunter melancholisch: alle Termine und Informationen dazu können Sie in dem Beitrag des Kulturamtes nachlesen. Wie bunt und vielfältig das Älterwerden auch sonst in unserer Stadt ist, davon zeugen ebenso die vielen weiteren Berichte und Reportagen in dieser Ausgabe.

Ihnen allen wünschen wir wie immer viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl!

■ Die Redaktion

Impressum

Herausgeber:

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

Auflage: 6.000
Im Juni 2015
Ausgabe 3/2015

Redaktionsmitglieder:

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

Titelbild:

Thorsten Hübner

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

Inhalt



Integrativer Seniorenausflug in den Tierpark Hamm	5
Bürgerforum „Gut älter werden in Hamm-Mitte“	6/7
Ma(h)l - Zeit Jung und Alt an einem Tisch	8
Startschuss: „Der Goldene Internetpreis“ für Senioren	9
Ein „Kessel Bunters“ aus Pelkum	10/11
Seufzer aus der Mokka- tasse	12
25 Jahre „Gymnastik für Senioren“ der AWO – Ostwennemar	13
Fröhlicher Tanzkreis Hamm-Norden	13
Caritas-Projekt im Hammer Westen: Gemeinsam statt einsam	14
Jugendliche als Demenzbegleiter	15
Kurioses aus der letzten Zeit	16
Gesundheitscenter Bad Hamm neu im Maximare-Obergeschoss	17
Mit Musik geht alles besser „Merci, Udo“	18/19 19
(Service-) Brücken zwischen Jugend und Alter	20
Das Gesundheitsamt informiert: Reiseplanung - Worauf muss ich achten?	22/23
Fortbildung des Besuchs- und Begleitdienstes für Seniorinnen und Senioren mit Migrations- hintergrund im Gesundheitscenter Bad Hamm	24
Fortbildungsseminar für Ehrenamtliche in Langscheid	25
10 Jahre Senio Amenda	26
Unglücksrabe	31
Demenzwoche in Hamm 2015	32
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 34



Integrativer Seniorenausflug in den Tierpark Hamm

Bei sonnigem, warmen Frühlingwetter besuchten Seniorinnen und Senioren des „Offenen Seniorenfrühstücks 60 plus“ vom Familienzentrum St. Theresia und türkische Seniorinnen und Senioren der Arbeitsgemeinschaft für Senioren mit Migrationshintergrund (AGSM) gemeinsam den schönen, in vielen Bereichen neu angelegten Tierpark von Hamm.

Bei einer interessanten Führung, die wegen der Gruppengröße von fast 40 Personen geteilt wurde, konnte man viel über die Tiere erfahren, es durfte auch gestreichelt werden. Vom neuen Tierparkambiente waren alle Senioren begeistert. Das

anschließende Kaffeetrinken im Freien mit einer großen Portion Kuchen machte das gemeinsame Erlebnis perfekt.

Es gab bereits in den vergangenen Jahren unterschiedliche Ausflüge mit türkischen Senioren, z.B. im September 2014 fand ein gemeinsamer Ausflug zusammen mit Senioren der Yunus - Emre Moschee nach Münster ins Planetarium statt, oder auch 2012 zum Torhaus am Möhnesee.

Es ist immer wieder interessant für beide Gruppen, durch gemeinsames Erleben Berührungspunkte zu finden oder Neues voneinander zu lernen, sei es die gemeinsame

Freude an den Tieren oder kulinarische Erlebnisse beim Picknicken am Planetarium.

Inzwischen hat man sich auch bereits ganz gut kennen gelernt und freut sich auf den Ausflug im nächsten Jahr, der bereits in Planung ist.

Die Initiatoren, Frau Ulla Balzer, Leiterin des Familienzentrums St. Theresia, Frau Remziye Arslan vom Kommunalen Integrationszentrum und Frau Christine Oltmanns-Brüseke, Amt für Soziale Integration/Altenhilfe freuen sich auf Sie.

■ Christine Oltmanns-Brüseke



Bürgerforum „Gut älter werden in Hamm-Mitte“



Was bedeutet dieser „Wunsch“ für älter werdende Menschen in Hamm - Mitte?

Auch für diesen Stadtteil will die Stadt Hamm angesichts der Herausforderungen des demographischen Wandels zukunftsorientierte Angebote und Strukturen schaffen, natürlich nicht ohne die älter werdenden Menschen sowie die relevanten Akteure selber direkt mit einzubeziehen.

Als erster Baustein fand hierzu unter dem Motto „Zuhören, einmischen, gestalten und sich engagieren“ Mitte April ein Bürgerforum im „Hamms“ Mehrgenerationenhaus statt. Über die vielfältigen indivi-

duellen Möglichkeiten und Bedürfnisse und damit verbunden die Frage, was das Älterwerden im Stadtteil interessant und vielfältig macht, vor allem die Frage, „was fehlt“, galt es an diesem Nachmittag, mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ins Gespräch zu kommen.

In Interviews, an Thementischen und in Gesprächsrunden wurde eifrig im Hinblick auf die vielen Facetten des Älterwerdens, wie denen der Begegnung und Freizeitgestaltung, gesundheitsfördernder Angebote, dem Bereich Wohnen, Pflege und Nahversorgung, dem Dialog zwischen Jung und Alt sowie

interkulturellen Aspekten diskutiert.

Vor allem die große Altersspanne (60 bis weit über 80 Jahre) der rund 70 interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern führte letztlich zu einer bunten Vielfalt an positiven Anregungen. Insgesamt wurde für alle Bereiche - trotz der schon bestehenden umfangreichen Öffentlichkeitsarbeit - ein immer noch großer Informationsbedarf im Hinblick auf die vielen schon bestehenden Angebote deutlich.

Zu den zahlreichen konkreten Vorschlägen zählte beispielsweise die Idee einer interkulturellen Koch-





gruppe. Hierzu wurde von Seiten der Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“ gleich das Benutzen der Küche angeboten. Für Zustimmung und Schmunzeln sorgte die „Tante Inge auf halber Treppe“, ein „Nachbarschaft-kennlern-Kaffeetrinken“ im Treppenhaus.



Ein häufig gebrauchter Begriff war auch der der Barrierefreiheit, angefangen in der eigenen Wohnung über städtebauliche Maßnahmen bis hin zu der Barrierefreiheit in den Köpfen- beispielsweise zwischen Jung und Alt - und den gegenseitigen Hilfspotentialen.

Christine Lenz, Leiterin des

Mehrgenerationenhauses, bedankte sich am Ende auch für die vielen Anregungen für das Mehrgenerationenhaus, wie zum Beispiel die Nutzung der Sporthalle des FeidikForums auch für Senioren.

Hierzu wurden während des Bürgerforums gleich Kontakte zu Vertretern des Stadtsportbundes geknüpft. Auch konnte Frau Lenz im Rahmen der Veranstaltung zu ihrer Freude neue ehrenamtliche Mitarbeiter gewinnen.

Aufgrund der vielen schon bestehenden Angebote, die auf große Zustimmung stie-

Ben, wurde auch die gute Zusammenarbeit zwischen der Stadt und dem Mehrgenerationenhaus deutlich.

Ulrike Tornscheidt vom Amt für Soziale Integration versprach am Ende, dass alle Anregungen bearbeitet bzw. je nach Umfang, Inhalt etc. an die entsprechenden politischen Gremien und städtischen Fachämter weitergegeben würden.

Sie lud alle Interessierten ein, sich im Rahmen der NAiS-Initiativrunde Hamm-Mitte selber aktiv an der Umsetzung der Ergebnisse zu beteiligen.

■ Ulrike Tornscheidt



Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie u. a. über

- Seniorenwohnungen
- Wohnraumanpassung
- Leistungen u. Angebote bei Hilfe-/ Pflegebedürftigkeit und Demenz

Infos unter:
www.hamm.de/wohnberatung
www.hamm.de/pflege
www.hamm.de/demenz

Stadt Hamm
 Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
 Abteilung Wohnen und Pflege

Neu!! Ab Mitte April erreichbar im



Wohnberatung:
Frau Lassonczyk
 Tel.: 0 23 81 / 17 - 8102

Pflegeberatung:
Herr Stefan
 Tel.: 0 23 81 / 17 - 8107

Ma(h)l - Zeit Jung und Alt an einem Tisch



Wir möchten Ihnen heute ein caritatives Projekt des Kath. Familienzentrums Hamm-Westen und der Kirchengemeinde St. Laurentius, Hamm vorstellen. Wir haben beobachtet:

- Essensausgaben werden zur Belastung für die Familien, viele Familien sparen daran



- Viele jüngere Familien wissen oft gar nicht mehr, wie gesund und frisch gekocht wird, manchen Kindern ist ein Eintopf gar nicht mehr bekannt
- Gleichzeitig leben im Stadtteil Hamm-Westen viele Senioren. Sie leben manchmal von einer schmalen Rente, dennoch können Sie sparsam leben,

denn sie wissen, wie sie mit wenig Geld den Alltag meistern. Vor allem aber haben viele Senioren das Wissen, wie gut und lecker gekocht wird.

- Leider leben diese Senioren oft alleine und haben keine Motivation mehr, für sich allein zu kochen.

Unser Projekt setzt genau an dieser Schnittstelle an. Senioren kochen und Kinder und Familien sind eingeladen, mit den Senioren gemeinsam zu essen. Ziel ist es nicht nur, eine gesunde Mahlzeit zu bieten, sondern auch die gegenseitige Aufmerksamkeit: man isst gemeinsam und endlich hat mal jemand Zeit für mich!

Unser Projekt hat deswegen den Namen „Ma(h)l-Zeit“, also... Mahlzeit – es schmeckt in geselliger Runde besonders gut... oder mal Zeit – Zeit für mich und ich habe Zeit für andere. Gäste zahlen für Ihre Mahlzeit einen Beitrag von 50 Cent, darin sind die warme Mahlzeit, Rohkost und Nachtisch sowie Getränke enthalten. Ansonsten finanziert sich das Projekt allein aus Spenden.

Die Senioren und weitere Ehrenamtliche kochen dabei für die Kinder und Familien. Besonders sind auch die Kin-

der des Hortes „Jupps Rasselbande“ eingeladen, mit den Senioren zu essen, aber auch Familien aus dem Sozialraum. Auch Senioren, die nicht selber kochen wollen, sondern nur eine gemeinsame Mahlzeit mit anderen verbringen möchten, sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Im Mai wurde bereits das einjährige Bestehen gefeiert und mittlerweile nehmen ca. 80 Gäste das Angebot war. Die Ma(h)l-Zeit findet immer 14-tägig statt. Neue Gäste sind immer herzlich willkommen.

■ A.Faust

■ Bildquelle:

Foto oben:

© MEV-Verlag, Germany

Foto unten:

©ehaurlyk – Fotolia.com



Startschuss: „Der Goldene Internetpreis“ für Senioren



Noch nie gab es so viele Internetnutzerinnen und -nutzer jenseits des 60. Lebensjahres. Um diese Menschen im sicheren Umgang mit Online-Angeboten zu ermutigen, zeichnen die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), Deutschland sicher im Netz (DsiN) und der Verein Wege



aus der Einsamkeit gemeinsam mit Google schon seit 2012 im Netz aktive Ältere aus. In diesem Jahr wird erstmalig der „Goldene Internetpreis“ verliehen. Schirmherr ist Dr. Thomas de Maizière, Bundesminister des Innern und DsiN-Schirmherr.

Bis September 2015 sind Internetnutzer ab 60 Jahren

aufgerufen, Projekte, Aktionen oder Publikationen zur kompetenten Nutzung des Internets einzureichen. Hobbysurfer und erfahrene IT-Trainer – gute Initiativen, die mit dem Internet umgesetzt werden, haben die Chance auf Preise im Gesamtwert von 5.000 Euro.

Unter dem Motto „Ältere Menschen aktiv durch die digitale Welt“ will der Goldene Internetpreis gute Beispiele zeigen, wie Online-Mobilität die Lebensqualität im Alltag verbessern kann – für einen souveränen Umgang von Seniorinnen und Senioren im Netz. Jedoch gehören Ältere auch zu der Gruppe, die einen erhöhten Aufklärungs- und Unterstützungsbedarf für den sicheren Umgang mit dem Internet hat, so das Ergebnis der aktuellen Studie „DsiN-Index – Digitale Sicherheitslage der Verbraucher in Deutschland“. Ausgezeichnet werden Personen und Projekte in zwei Kategorien:

Kategorie 1 – für Einsteiger und versierte Privatanutzer

Die erste Kategorie richtet sich an kompetente Alltagsnutzer: Menschen, die beispielsweise mit Freunden über das Internet kommunizieren, Routen planen oder eigene Webseiten betreiben.

Kategorie 2 – für Experten und Trainer

Hier sind Einzelpersonen oder Initiativen gesucht, die ihr Wissen an andere Interessierte weitergeben. Das können ältere Fachleute sein, die Gleichaltrigen einen Zugang zu den Angeboten der digitalen Welt verschaffen oder jüngere Menschen, die Ältere ins und im Netz begleiten. Auch Enkel und Freunde von Seniorinnen und Senioren können Vorschläge einreichen.

Kreativität ist in beiden Kategorien gefragt. Die Organisatoren freuen sich über alle Einreichungen, ob als Film oder Erfahrungsbericht, Kursmaterial, als E-Book, auf DVD oder in anderen digitalen Formaten bis zum 4. September 2015.

Bewerbungen und Vorschläge können eingereicht werden unter:
www.goldener-internetpreis.de

Über die BAGSO

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich über 100 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen.

Ein „Kessel Buntes“ aus Pelkum

Ein sonniger Maitag ist eigentlich wie geschaffen für eine Landpartie, doch leider kommt es oft anders, als man denkt. Am letzten Sonntag im Mai trafen sich bei bewölktem und windigem Wetter 30 Pelkumerinnen und Pelkumer zum gemeinsamen interkulturellen Picknick im Selbachpark. Unter dem Motto „Gauenschmaus unter freiem Himmel“ war jeder Teilnehmer gleichzeitig Gast und Gastgeber. Jeder brachte eine Speise aus dem eigenen Kulturkreis mit und somit wurde ein breites Spektrum an kulinarischen Genüssen aufgeföhren. Kartoffelsalat, Rhabarbertorte, Blechkuchen mit Obst stießen auf Börek und Bulgursalat...

Veranstaltet wurde das Picknick von der Fatih Moschee, der Ev. Kirche Pelkum und dem Amt für Soziale Integration/Altenhilfe. Bei mehreren Veranstaltungen im Pelikanum und den Räumlichkeiten der Fatih Moschee entstand die Idee zum gemeinsamen Picknick im Selbachpark. Verschiedene Generationen und Kulturen sollten unter freiem Himmel zusammengebracht werden, um sich kennenzulernen und auszutauschen.

Es war ein schöner Nachmittag und in der zwischenzeitlich gewachsenen, vertrauten und herzlichen Atmosphäre fühlten sich auch neue Teilnehmer wohl. Viele kündigten schon ihr Kommen für



das nächste Treffen an, das am 14. September um 18.00 Uhr im Pelikanum unter dem Motto „Ein Salonabend für Frauen“ stattfindet.

Die Gruppe „Konfetti“ der Evangelischen Gemeinde





Pelkum lädt zum Verschenke – Tausch – Markt für Bücher, Tücher und Modeschmuck ein. Jede bringt mit, was sie gerne verschenken möchte und nimmt wieder mit, was sie gerne haben würde. Musik und ein kleiner Imbiss runden den Abend ab. Entspannter Wettstreit und ein Glas Apfelcidre: am 3. Juni



war an den Boule-Bahnen im Selbachpark ein wenig französisches Flair spürbar. Eingeladen hatten die Pelkumer Boulefreunde und die Stadt Hamm/Altenhilfe. Dank der Initiative von Bezirksvorsteher Udo Schulte, Vertretern des Tennisclubs Pelkum, des Männerdienstes Jakobuskirche, die die Sportanlage wieder herrichteten, kann diese

Anlage seit September 2014 wieder bespielt werden.

An diesem Vormittag wurden 10 Mannschaften ausgelost. Zwei „Profis“ Hartmut Schroer und Klaus Knäpper überwachten Einsatz, Spiel und Regeln und alle hatten ihren Spaß. Den 1. Platz belegte Klaus Knäpper gefolgt von Hartmut Schroer und Udo Schulte. Zur Stärkung wurden Canapes gereicht, die viel Zuspruch bei den Teilnehmern fanden. Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10.00 -12.00 Uhr treffen sich Männer und Frauen zum Spiel. Eigentlich ist Boule ein einfaches Spiel, aber die Taktik will gut überlegt sein. Gefühlvoll legen oder wegschießen – zum Schluss sollten möglichst viele der Kugeln so nah wie möglich am „Cochonnet“, dem Schweinchen, liegen. Stoßen Sie doch dazu! Bienvenu - Herzlich willkommen heißt es an alle Interessierten! Mein Fazit: Die Lust und Freude am Boule – Spiel ist sofort entfacht und auf dem herrlichen Gelände des TC 69 Pelkum e.V. kann „Mann“ oder „Frau“ es sich gutgehen lassen.

In eigener Sache

Ab August bietet das Amt für Soziale Integration, Altenhilfe die Offene Sprech-

stunde jeden 1. Montag im Monat im Bürgeramt Pelkum, Kamener Str.175 und jeden 3. Montag im Monat in der Kita Abraham, Wiescherhöfener Str. 37 jeweils von 10.00 -12.00 Uhr an.

Das Seniorenfrühstück feiert in diesem Jahr sein zehnjähriges Bestehen. Das „Frühstück für Jung und Alt“ wurde 2005 von der Stadt Hamm, der ev. Jakobusgemeinde und der kath. St. Marien Gemeinde ins Leben gerufen und wird regelmäßig gerne von zahlreichen Gästen besucht.

Das Jubiläumsfrühstück beginnt am Freitag, 9. Oktober um 9.00 Uhr im Pelikanum. Wir freuen uns auf Sie!

■ Martina Foschepoth



Seufzer aus der Mokkatasse



Soeben hat „Sie“ ihren Mokka aufgebrüht, und dann komme ich ins Spiel. Gestatten Sie, dass ich mich vorstelle. Bei mir haben Sie es mit niemand Geringerem als mit einer Mokkatasse zu tun. Meine Vorfahren und ich stammen aus einer adligen Porzellanmanufaktur. Es muss bald ein Jahrzehnt her sein, denn sie war noch in der Ausbildung, als sie mich in einem exklusiven Geschäft entdeckte. Seitdem kann sie nicht mehr ohne mich und ich natürlich auch nicht mehr ohne sie sein. Selbst in den Urlaub nimmt sie mich mit. Dadurch habe ich schon so manches Land gesehen und Sie glauben gar nicht, wie viele Eindrücke ich schon sammeln konnte.

Es war, glaube ich, in Venedig, als ich mich in sie verliebte. Da ich aber von Adel bin, lasse ich mir das natürlich nicht anmerken. Am liebsten sind mir die Tage, an denen sie dreimal ihren Mokka aus mir genießt. Wenn ihre Lippen mich berühren, durchrieselt es mich heiß, genau so heiß, wie der Mokka in mir. Ein Geräusch lässt mich aufhorchen. Sie kommt herein. Ich kenne sie kaum wieder. Wow, das rote Kleid, welches sie trägt, sieht zum Verlieben aus. Das muss neu sein. Ich habe es noch nie an ihr

gesehen. Und der Lippenstift passt farblich genau dazu. Bestimmt hat sie etwas Besonderes vor. Wenn sie mich auch gerne mag, aber so hat sie sich für mich noch nie herausgeputzt. Wie soll ich das auch ändern? Falls ich mich selbst zerbreche, was einem Selbstmord gleichkäme, wäre mein schönes Leben mit ihr oder bei ihr vorbei. Das würde sie dann auch nur traurig machen. So etwas kann ich ihr niemals antun.

Jetzt kommt sie zu mir! Ich bin einer Ohnmacht nahe. Selig schwebe ich noch auf Wolke sieben, da schellt es. Sofort ist sie verschwunden. Wahrscheinlich um zu öffnen. Darum fühlte ich mich bisher immer, als wäre ich ihre große Liebe.

Sie kommt zurück. Aber nicht allein. Ein junger gutaussehender Mann ist bei ihr und jetzt hat sie nur noch Augen für „Ihn“. Schade! Jetzt gehen die beiden und ich bleibe allein. Mir bleibt nur das Warten und das kann verdammt lang werden. Es kann ja kommen, was will, ich werde immer für sie da sein und ohne mich kann sie ja auch nicht sein, denn schließlich ist der Mokka ihr Lieblingsgetränk und den benötigt sie täglich, um

ihren Kreislauf in Schwung zu bringen.

Plötzlich bin ich mit meinen Gedanken schon in der Zukunft. Falls die beiden zusammenbleiben sollten, vielleicht ist Mokka ja auch sein Lieblingsgetränk und Muntermacher und vielleicht hat auch er eine Mokkatasse. Ich bin aufgeregt und es durchdringt mich ein seltsam schönes Gefühl. Dann würde noch so ein Exemplar wie ich es bin neben mir stehen und ich wäre nie mehr alleine. Die Mokkatasse von „Ihm“ müsste ja nicht unbedingt von Adel sein, das kann ich nicht verlangen. Ich bin schon mit einem außergewöhnlichen Dekor und einer schönen Form zufrieden.

Vielleicht ist sie ja von herber Schönheit, denn immerhin wurde sie von einem Mann ausgesucht. Und vielleicht kann ich mich auch noch mal aufs Neue verlieben. Abrupt werden meine Träume gestört und das von mir selbst. Ein Seufzer entringt sich meiner Brust, als ich feststelle, sie hat ihren Mokka noch nicht einmal ausgetrunken...

■ Ursula Halbe

■ Bildquelle:
Bilder oben:
Rainer Sturm / pixelio.de

25 Jahre „Gymnastik für Senioren“ der AWO – Ostwennemar



Seit 25 Jahren gibt es uns – das ist eine lange Zeit, aber immer noch ist es jede Woche so weit, wir treffen uns in froher Runde zu unserer Gymnastikstunde.

Von Hacken bis Nacken kommt alles dran, meistens geht es uns besser dann. Es wird auch ab und zu gelacht

und zum Abschluss ein kleiner Tanz gemacht.

Alle arbeiten sehr gut mit, es macht uns Spass und wir bleiben fit. Gemeinsam feiern wir auch zu verschiedenen Anlässen und können so ein paar Stunden den Alltag vergessen.

Ein herzliches Danke an euch alle, wir machen weiter in „unserer Halle“

Im Sportzentrum
Birkenfeld – Ostwennemar,
dienstags 13.30 – 14.30 Uhr.

■ Hilde Querbach

Fröhlicher Tanzkreis Hamm-Norden

Am Mittwoch gehen wir schwofen. Musik und Tanz hält fit! Wir drehen uns rechts und links rum und alle tanzen fröhlich mit.

Damit wir weiter tanzen können, freuen wir uns sehr auf weitere Mittänzer und Mittänzerinnen. Wir treffen uns abwechselnd am ersten und dritten Mittwoch im Pfarrheim

Herz-Jesu am Karlsplatz.

Im Martin - Berthold - Haus der Johannes - Gemeinde Hamm - Norden in der Inssterburger Straße treffen wir uns am zweiten und vierten Mittwoch, jeweils um 9.30 Uhr. Trauen Sie sich! Es freut sich der „fröhliche Tanzkreis“ Hammer Norden.

■ Ingrid Becker



Caritas-Projekt im Hammer Westen: Gemeinsam statt einsam

Möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig in der gewohnten Umgebung leben – ein Wunsch, den die meisten älteren Menschen haben. Das neue Projekt „Gemeinsam statt einsam“ des Caritasverbandes Hamm möchte Senioren im Hammer Westen dabei helfen, genau diesen Wunsch in die Tat umzusetzen.

Petra Schleicher-Marschner hat im wahrsten Sinne des Wortes „Klinken geputzt“: Rund 200 Interviews hat sie geführt und dazu über 400 Hausbesuche gemacht. Dabei, so die Caritas-Mitarbeiterin, gab es durchaus Ergebnisse, die sie überrascht haben: „Für viele Senioren

beginnt das Alter erst mit rund 80 Jahren, davor setzen sie sich kaum mit Fragen rund um das Älterwerden auseinander.“ Zum Problem, so die Erfahrungen aus der Befragung, wird das Alter dann, wenn die Mobilität nachlässt. Auch Demenz, so Schleicher-Marschner, wird mit zunehmendem Alter ein Thema.

Ebenso sei klar geworden, dass gerade für ältere Menschen ein Ansprechpartner vor Ort wichtig sei: „Sie brauchen jemanden, an den sie sich direkt wenden können.“

Die Unterstützungsangebote sollen da ansetzen, wo ältere Menschen nicht mehr allein zurechtkommen. „Das kann

das Ausfüllen eines Antrags aus der Pflegekasse genauso sein wie ein Beratungsgespräch, um entsprechende Hilfen zu beantragen“, erklärt die Projektleiterin, dass sich auch Angehörige an sie wenden können. Dazu können individuelle Beratungstermine vereinbart werden, um bei einem Hausbesuch alle Fragen zu klären.

Wer sich beim Projekt ehrenamtlich engagieren möchte, ist ebenso willkommen.

Petra Schleicher-Marschner ist zu erreichen unter:
Tel.: 944006
Mobil: 0173/2884008
E-Mail: schleicher-marschner@caritas-hamm.de



Jugendliche als Demenz- begleiter



Michelle und Matthias bei der Übung, das Essen zu reichen

Unter dem Thema „Jugendliche als Demenzbegleiter“ fand von Januar bis zum April 2015 ein Zertifikatskurs über den Umgang und das Leben mit dementen Menschen statt. Die Fortbildung, gestaltet vom Demenz Servicezentrum Münsterland und der Alzheimer Gesellschaft Hamm e.V., bestand

Hamm e.V. den Schülern/innen der Jahrgangsstufe 10 vorgestellt. Diese Veranstaltung hatte unser Interesse geweckt, weshalb wir uns entschieden, an der Fortbildung teilzunehmen.

Bei den wöchentlichen Treffen haben wir uns intensiv in Theorie und Praxis mit dem Thema „Demenz“ auseinandergesetzt. In der Schulung wurde anschaulich vermittelt, wie die Kommunikation und Interaktion mit den Betroffenen gestaltet werden soll, welche Beschäftigungsmöglichkeiten es gibt und wie man Demenzerkrankte richtig pflegt.

Des Weiteren lernten wir das Krankheitsbild der Demenz kennen und erfuhren, wie Betroffene selbst diese Erkrankung wahrnehmen. Darauf folgte anschließend ein zwanzigstündiges Praktikum in einem Pflege- bzw. Seniorenheim. Dort konnten wir das Gelernte im direkten Umgang mit Demenzerkrankten umsetzen.

Während des Praktikums wurde uns deutlich, dass man andere wertschätzen soll, auch wenn sie erkrankt sind. Man sollte sehr geduldig, kommunikativ, engagiert und einfühlsam sein, um als Demenzbegleiter tätig sein

zu können. Der Abschied fiel uns schwer, denn die Bewohner/innen haben unser Herz im Sturm erobert.

Am Ende des Kurses erhielten wir die Zertifikate, die uns von Herrn Dr. Niemczyk, dem 1. Vorsitzenden der Alzheimer Gesellschaft Hamm e.V., überreicht wurden. Mit unseren persönlichen Erfahrungen können wir diesen Kurs jedem weiterempfehlen, da man einen guten Einblick in die Gefühlswelt der Demenzerkrankten bekommt und viele praktische Erfahrungen sammeln kann.

■ Anastasia Shepotatyev
Reyhan Tirgil

■ Bildquelle:
Bild unten:
©Melpomene – Fotolia.com



aus zehn Modulen und fand jeweils samstags im Café Amalie der Grünen Damen & Herren am Alten Uentropfer Weg 26a statt.

In einer Infoveranstaltung in unserer Schule, dem Gymnasium Hammonense, wurde der Kurs von Frau Witkowski und Frau Steinbock von der Alzheimer Gesellschaft



Kurioses aus der letzten Zeit



Auf der Suche nach meiner Frau betrat ich ein Geschäft in der Fußgängerzone. Als ein schriller Alarm ertönte, wich ich erschreckt zurück und sah mich nach der Person um, die anscheinend ohne zu bezahlen den Laden verlassen wollte. Doch ich konnte niemanden sehen; deswegen ging ich zurück in die Einkaufsstraße, blickte mich dort um. Auch hier fiel mir niemand Verdächtiges auf.

Beim erneuten Betreten des Ladenlokals heulte der Alarmton wieder auf. Das schien ja fast so, als würde ich den Alarm auslösen, was aber doch eigentlich nicht sein konnte. Zwar stehle ich ab und zu meinen Mitmenschen die Zeit, aber ansonsten begehe ich keine Diebstähle und außerdem wollte ich ja das Geschäft erst noch betreten und nicht schon verlassen. Deshalb konnte es eigentlich nicht sein, dass der Alarm von mir ausging.

Eine der Verkäuferinnen in dem Laden sah mich lächelnd an: „ Ah, Sie haben sich wohl vor kurzem ein neues Kleidungsstück zugelegt und der Mikrochip befindet sich noch irgendwo in ihrer Kleidung eingenäht, der das Bekleidungshaus vor Laden-diebstahl schützen soll. Wir

haben das schon häufig erlebt, anscheinend haben die Anlagen in den Bekleidungs-geschäften und bei uns die gleiche Frequenz.“ Und tatsächlich hatte ich mir zwei Tage vorher eine Jeanshose gekauft, die ich an diesem Tage trug. Ein Trost, dennoch ein merkwürdiges Gefühl zu wissen, wenn ich dann diesen Laden hier verlassen würde, würde der schrille Ton wieder aufheulen und vermutlich werden eine Reihe von Passanten mich mit bösen Blicken ansehen, mit solch bösen Blicken, die man einem ertappten Dieb oder sonstigem Verbrecher zuwirft.

Kurz darauf geschah es wieder. Wir waren in einem Supermarkt und als ich im Kassensbereich gerade unsere erworbenen Waren vom Band nehmen und in unserem Einkaufswagen legen wollte, ertönte ein schriller, fast schon unmenschlicher Ton. Und plötzlich sahen mich von den anderen Warteschlangen viele Mitmenschen mit großen Augen an, einige schüttelten verständnislos den Kopf, wie ich denn nur einen Diebstahl begehen könne.

Auch die Kassiererin an unserer Kasse sah mich mit einem Blick an, der wohl sagen

sollte, warum denn ausgerechnet ich etwas stehle, ich sehe doch wohl nicht so aus, als ob ich es nötig habe!

Fast war ich versucht, die Arme zu heben zum Zeichen, dass ich mich ergebe. Da ich wieder die bewusste Jeanshose trug, war mir der Grund für den schrillen Alarm klar und entsprechend erklärte ich es der jungen Frau an der Kasse. Ich habe sogar angeboten, sie könne den Hausdetektiv rufen, der nachsehen könne, dass ich tatsächlich nichts gestohlen hatte. Die Dame verzichtete allerdings darauf mit dem Hinweis, dass ihr ähnliches auch schon einmal passiert sei mit einem wunderschönen Kleid, dass sie sich am Tag vor ihrem Einkauf im Supermarkt gekauft hatte.

Mehr als einmal habe ich versucht, in der bewussten Jeans den entsprechenden Chip zu finden, allerdings vergeblich. Natürlich könnte ich in das ansprechende Bekleidungs-geschäft gehen, um ihn entfernen zu lassen - allerdings vergesse ich dies häufig im Alltag bei all seinen Anforderungen.

■ Jürgen Halbe

■ Bildquelle:
Thorsten Hübner

Gesundheitscenter Bad Hamm neu im Maximare-Obergeschoss



Themen im neuen Gesundheitscenter Bad Hamm sind das „gesunde Leben“ und „Wohnen und Pflege im Alter“. Für ein gesundes Leben werden diese wirksamen Methoden angeboten: Gesunde Ernährung, Körpergewicht, Raucherentwöhnung, Stressbewältigung, alternative Heilmethoden, Erhalt der Beweglichkeit, gutes Aussehen (sich wohl in seiner Haut fühlen).

Wohnen und Pflege im Alter mit und ohne persönliche Einschränkungen: Gesund älter werden – vor allem in der eigenen, gewohnten Umgebung. Ein Bedürfnis vieler Menschen. Hier bietet das neue Gesundheitscenter Bad

Hamm Lösungen an.

Die Stadt Hamm (Amt für Soziales, Wohnen und Pflege) gibt mit ihrer Wohn- und Pflegeberatung direkt im Gesundheitscenter Hilfe bei der Umgestaltung von Wohnungen, Hilfen bei der Beantragung von Zuschussmitteln etc..

Auf 150 qm zeigen wir beispielhaft Einrichtungen der Wohnbereiche Wohnzimmer, Küche, Schlafzimmer und Bad. Diese Modellwohnung unterstützt ab jetzt die Arbeit der Wohn- und Pflegeberatung. Namhafte deutsche Hersteller präsentieren in dieser Modellwohnung Angebote für angenehmes

Wohnen mit und ohne Einschränkungen.

Technische Möglichkeiten der Hausvernetzung, aber auch die neuesten Entwicklungen im Bereich Tele-Medizin werden dargestellt. Im technischen Bereich werden die Zukunftsentwicklungen in Zusammenarbeit mit der Hochschule Hamm-Lippstadt und dem Fraunhofer Institut dargestellt.

Jeden Sonntag
von 10-18 Uhr:
Schautage im
Gesundheitscenter
Bad Hamm,
Jürgen Graef-Allee 2,
59065 Hamm.
Telefon: 02381 - 8783803



Mit Musik geht alles besser

Leises Summen, lautes Flöten, ausgelassen, wild, aber auch ruhig, mitunter melancholisch, dazu irrwitzige Geigenläufe und vokale Klangpracht – wenn Ihnen so viel Musik widerfährt, sind Sie mitten im Kurpark angekommen und lauschen den sommerlichen Pavillonkonzerten. Akkordeon, Geige, Gitarre, Concertina, Tin Whistle, Cajon und Mandolinen ohne Mondschein spielen auf, erkunden himmlische wie höllische Sphären von der Grünen Insel bis zum Schwarzen Meer.

Termine ab Juli 2015

05.07., 15 Uhr:

Mitmachen: ein Kessel Bunes
„Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder!“ Ganz



in diesem Sinne laden das Kulturbüro und der Sängerkreis Hamm e. V. wieder alle Gesangsbegeisterten dazu ein, gemeinsam den größten Chor Hamms zu bilden. Die Leitung des bunten Nachmittags liegt in den bewährten Händen von Birgit Copony. Das Offene Singen steht in diesem Jahr unter dem Motto „Lagerfeuerlieder, Schlager, Kanon und Mundorgel - ein Kessel Bunes zum gemeinsamen Lernen und Singen“. Da ist „House of the rising sun“ genauso dabei wie „Griechischer Wein“, die „Tante aus Marokko“ und „Hejo, spann den Wagen an“. Mitzubringen sind nur Spaß und gute Laune, die Liedtexte werden zur Verfügung gestellt.

12.07., 15 Uhr:

Der Geist der Grünen Insel
Crosswind heißt eine der aktivsten und kreativsten jungen Bands der deutschen Irish Folk Szene. Songs und Tunes – die Band führt diese beiden Facetten der irischen Musik zusammen wie keine zweite und hat so einen völlig neuen gemeinsamen Sound entwickelt. Darin wechseln sich liebevoll arrangierte Songs mit mitreißenden Tunes ab, dargeboten auf den typischen Instrumenten wie Fiddle, Irish Flute, Tin Whistle, Button Box, Concertina und



Gitarre. Zwischendurch kann sich der Zuhörer bei ruhigen Balladen und zweistimmigen Gitarrenarrangements erholen, nur um kurz darauf wieder das Tanzbein zu schwingen. Mal atemberaubend, mal nachdenklich, mal witzig und manchmal sogar romantisch: Béatrice Wis-sing, Mario Kuzyna, Stefan Decker und Sebastian Landwehr fangen den Geist der Grünen Insel ein.

09.08., 15 Uhr: Kein Mondschein, aber Mandolinen

In Hamm gibt es gleich zwei Orchester, die sich der Mandoline verschrieben haben: das Mandolinen- und Gitarrenorchester Bockum-Hövel und das Mandolinen-Orchester Herringen. Beide Formationen können auf eine langlebige Vereinstradition zurückblicken, sind zuhause und in der Region beliebte



musikalische Gäste und haben auch an nationalen und internationalen Wettbewerben erfolgreich teilgenommen.

Im Musikpavillon tritt die Orchestergemeinschaft mit rund 40 Musikerinnen und Musikern unter der Leitung von Siegfried Eberth nach 2011 zum zweiten Mal auf. Aus einem Repertoire mit mehr als 900 verschiedenen Musikstücken haben sie ein kurzweiliges Programm mit Märschen, Walzer, Tänzen und bekannten Potpourris zusammengestellt. Eine Moderation rundet das Konzert ab.

23.08., 15 Uhr:

Klassischer Sommerausklang
Zum Ende der Saison lädt das „Collegium Musicum“ traditionell zu einem letzten

beschwingten Konzertgenuss ein. Eine junge Pianistin bereichert den Orchesterklang als Gastsolistin und spielt neben einem Andante von Mozart noch das Konzertrondo in D-Dur. Mehrere Sätze aus Suiten von Komponisten des 19. und 20. Jahrhunderts runden den ersten Teil des Programms ab.

Im zweiten Teil des Konzertes erklingen beliebte und bekannte Märsche und weitere Melodien, u. a. aus Film und Musical des frühen 20. Jh.s, darunter auch bekannte Gassenhauer wie „Heinzelmännchens Wachtparade“ oder „Komm auf die Schaukel Luise“. Dirigent Ulrich Lütgebaucks übernimmt den Moderatorenpart und versorgt das Publikum mit interessanten und informativen

Details zu den einzelnen Musikstücken.

Alle Konzerte finden – bei jeder Witterung – im Musikpavillon im Kurhausgarten statt, der Eintritt ist frei!

■ Meike Richter
Kulturbüro



„Merci, Udo“

Kommen Sie dazu und lassen Sie uns gemeinsam am Sonntag, 30.08.2015, um 17 Uhr in der Kreuz-Kirche, Hammer Str. 140 in Bockum-Hövel in Erinnerungen schwelgen an einen großen Künstler mit Musik, Literatur und Gesang.

Freddy Pieper singt Lieder von Udo Jürgens, wie immer in Begleitung von Harald Sumik am Klavier.

Der Chor „Crescendo“ wird ebenfalls einen musikalischen Beitrag leisten.

Freuen Sie sich zudem auf Gedanken, Geschichten und Anekdoten aus seinem erfüllten und abwechslungsreichen Leben und einiges mehr....

Kontakt:
Karin Berheide,
Amt für Soziale Integration /
Altenhilfe Tel.: 17-6734

(Service-) Brücken zwischen Jugend und Alter



Gut und selbständig in den eigenen vier Wänden älter werden, wer wünscht sich das nicht? Oft wird dieser Wunsch im Alltag jedoch durch die kleinen benötigten Unterstützungsbedarfe im Haushalt und im Garten erschwert.

Als eine von 13 Kommunen in NRW nimmt die Stadt



Hamm an dem landesweiten Modellprojekt "Servicebrücken Jugend und Alter" teil. Kern des Projektes ist der Aufbau einer sogenannten „Taschengeldbörse“. Das eigentlich einfache Prinzip lautet dabei: Jugendliche unterstützen älter werdende Menschen mit einfachen Tätigkeiten im Haushalt und / oder Garten und erhalten im

„Tausch“ hierfür ein kleines Taschengeld. Ausgeschlossen sind dabei pflegerische Tätigkeiten und alltägliche Haushaltsarbeiten, die zum Aufgabenspektrum von professionellen Dienstleistern oder Pflegepersonal gehören.

Im Zuge der Bestrebungen der Stadt Hamm, Stadtteile und Quartiere entsprechend der Bedarfe der dort lebenden älter werdenden Menschen zu gestalten, ist modellhaft das Quartier „Südliche Innenstadt“ ausgewählt worden. Daher war es für alle Verantwortlichen folgerichtig, auch die Taschengeldbörse in diesem Quartier starten zu lassen.

Als Träger wurde die Outlaw gGmbH ausgewählt. Die Verortung im Quartier im FeidikForum sowie das breite Aufgabenspektrum von der Kinder- und Jugendhilfe bis hin zur Seniorenarbeit im Mehrgenerationenhaus bieten dabei die optimale Grundlage für den nachhaltigen Aufbau einer Taschengeldbörse.

Im Mehrgenerationenhaus sind Heike Breitling und Ulla Wilms bereits mit den formalen Vorbereitungen beschäftigt. Auch die ersten Kontakte zu Schulen und Freizeiteinrichtungen sind schon geknüpft.

Begrüßt wird von den Verantwortlichen auch, dass durch den Kontakt und den entstehenden Dialog zwischen Jung und Alt für die Jugendlichen die Möglichkeit einer Berufsorientierung oder sogar Berufsfindung im Bereich der Altenhilfe / Pflege gegeben ist.

Aufgrund des großen Interesses startet das Projekt nicht wie ursprünglich geplant im Dezember, sondern bereits Anfang September.

Bei Interesse und/oder Rückfragen wenden Sie sich bitte an Heike Breitling oder Ulla Wilms im Mehrgenerationenhaus unter Telefon 02381/91585101.

■ Ulrike Tornscheidt





Das Konto, das mehr drauf hat als Geld. Das Sparkassen-Girokonto.

Jetzt Deutschlands meistgenutzte Finanz-App und viele weitere Zusatzfunktionen entdecken.

Das Sparkassen-Girokonto bietet viele Vorteile* wie das mobile Überweisen mit pushTAN, das praktische Klicksparen per Knopfdruck oder den intelligenten Kontowecker, der Sie aktiv über Umsätze informiert. Noch mehr Vorteile und Infos erfahren Sie in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-hamm.de



Holen Sie sich jetzt
Deutschlands beliebteste
Finanz-App Sparkasse+.

 Sparkasse
Hamm

175 JAHRE
GUT.

* Funktionsumfang je nach Sparkasse unterschiedlich.

Das Gesundheitsamt informiert: Reiseplanung - Worauf muss ich achten?

Der Koffer ist gepackt, die Vorfreude wächst und nun noch schnell Medikamente für die Reiseapotheke besorgen. Zur Reiseapotheke gehören nicht nur die üblichen Arzneimittel für die Reise, sondern auch die individuell benötigten Arzneimittel. Doch Achtung, bei Auslandsreisen müssen oft



noch weitere Bestimmungen beachtet werden!

Bei welchen Arzneimitteln gelten Sonderregelungen?

Besondere Vorsicht gilt, wenn man betäubungsmittelhaltige Medikamente (z.B. starke Schmerzmittel) benötigt, denn dann muss man für die Einreise in ein anderes Land die notwen-

digen Formulare hierzu im Reisegepäck mitführen. Für jedes verschriebene Betäubungsmittel ist eine gesonderte Bescheinigung erforderlich.

Falls Sie Fragen haben, welche Arzneimittel hierzu gehören, setzen Sie sich bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker in Verbindung.

Betäubungsmittelhaltige Medikamente dürfen nur im Rahmen der Reise für den persönlichen Bedarf und mit der entsprechenden Bescheinigung ins Ausland mitgenommen werden, ansonsten sind Schwierigkeiten mit dem Zoll zu erwarten.

Welche Bescheinigung wird für die Reise benötigt?

In Abhängigkeit von Ihrem Reiseziel steht auch das entsprechende Formular. Hier wird unterschieden, ob es sich um Urlaubsreisen innerhalb oder außerhalb der Schengener-Vertragsstaaten/ Internationale Bescheinigung handelt.

Länder bzw. Staaten, die dem Schengener-Vertrag zurzeit angehören, sind: Belgien, Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Island, Italien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Schweden, Schweiz, Slowakei,

Slowenien, Spanien, Tschechien und Ungarn.

In diesen Ländern ist eine Bescheinigung / ein Formular nach dem Schengener Abkommen erforderlich. Für alle anderen Länder bzw. Staaten, die nicht unter das „Schengener Abkommen“ fallen, ist eine mehrsprachige Bescheinigung / Internationale Bescheinigung erforderlich, die Angaben zu Einzel- und Tagesdosierungen, Wirkstoffbezeichnung und die Dauer der Reise enthält. Bei Reisen in diese Länder empfiehlt es sich ferner, die Rechtslage in dem zu bereisenden Land vor Antritt der Reise abzuklären. Einige Länder verlangen zusätzlich Importgenehmigungen, schränken die Menge der mitzuführenden





betäubungsmittelhaltigen Medikamente ein oder verbieten die Mitnahme von bestimmten Betäubungsmitteln sogar generell. Hierzu kann die jeweilige diplomatische Vertretung des Ziellandes Auskunft erteilen, deren Kontaktadressen auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes abgerufen werden können.

Was ist zu beachten?

Die beiden Bescheinigungen sind vollständig auszufüllen, vom Arzt zu unterschreiben und anschließend dem Gesundheitsamt in Verbindung mit dem Reisepass / Personalausweis zur Beglaubigung vorzulegen.

Für die Beglaubigung setzen Sie sich bitte rechtzeitig (mindestens 14 Tage) vor Reiseantritt mit dem Gesundheitsamt (Tel.: 02381/17-6450 oder

17-6452) zwecks Terminvereinbarung in Verbindung.

Die Gültigkeitsdauer der Bescheinigung beträgt maximal 30 Tage. Sollte der Zeitraum während der Reisedauer überschritten werden, so ist ein ortsansässiger Arzt aufzusuchen.

Wie erhalte ich die Bescheinigung?

Aktuelle Informationen zum Betäubungsmittel-Recht (Auslandsreisen mit betäubungsmittelhaltigen Medikamenten) finden Sie im Internet auf den Seiten des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte unter der Adresse: www.bfarm.de

Sollten Sie diesbezüglich noch Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens.

Die Reiseapotheke allgemein sollte weiterhin alle Arzneimittel enthalten, die der Patient auch in Deutschland regelmäßig benötigt. Vor allem bei Fertigspritzen oder auch Nadeln im Diabetikerbereich ist eine ärztliche Bescheinigung sinnvoll, um Probleme am Zoll zu vermeiden. Patienten mit chronischen Erkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus, können

außerdem einen mehrsprachigen Patientenausweis mit sich führen, so dass am Zielort ein Arzt über Therapiemaßnahmen und benötigte Arzneimittel informiert werden kann.

■ **Amtsapothekerin**
Dr. Ute Stapel
Gesundheitsamt Hamm

■ **Bildquellen:**
Bild oben rechts: © constrastwerkstatt – Fotolia.com
Bild Mitte:
Wilhelmine Wulf / pixelio.de
Bild oben links:
denise / pixelio.de
Bild links unten:
Rainer Sturm / pixelio.de
Bild rechts unten:
Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de



Fortbildung des Besuchs- und Begleitdienstes für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund im Gesundheitscenter Bad Hamm

Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund haben es doppelt schwer, wenn altersbedingte Schwierigkeiten auftauchen. Häufig besteht schon allein durch mangelnde deutsche Sprachkenntnisse kaum Kontakt zur deutschen Gesellschaft. Bisherig insbesondere unter Migranten bestehende familiäre soziale Netzwerke verändern sich.

Aus diesem Grund wurde im Jahr 2012 ein ehrenamtlicher Besuchs- und Begleitdienst speziell für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund ins Leben gerufen. Engagierte Seniorenbegleiter verschiedenster Herkunft bieten u.a. Unterstützung

bei Behördengängen und Arztbesuchen, Begleitung zum Kirchen-, Moschee- oder Tempelbesuch an, organisieren Hilfen oder auch Besuche von Veranstaltungen. Regelmäßigen Austausch und Fortbildungsangebote koordinieren das Amt für Soziale Integration und das Deutsche Rote Kreuz.

Ende Mai erfolgte eine Fortbildung der ehrenamtlichen Seniorenbegleiter in den neuen Räumlichkeiten der Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm im Gesundheitscenter Bad Hamm im Maximare – Obergeschoss.

Es wurden spezielle Fragen im Bereich Pflege- und Woh-

nen für ein Klientel mit Migrationshintergrund erörtert und die Modellwohnung für alters- und behindertengerechtes Wohnen mit vielen Tipps und Anregungen für den Wohnbereich im Alltag besichtigt.

Die immer dringender werdende Tätigkeit der Seniorenbegleiter kann von allen Senioren/innen mit Migrationshintergrund in Hamm in Anspruch genommen werden.

Kontakte:

Amt für Soziale Integration
Remziye Arslan Tel.: 17-5044
Christine Oltmanns-Brüseke
Tel.: 17-6729



Fortbildungsseminar für Ehrenamtliche in Langscheid



Zwanzig Damen und ein Herr nahmen an der diesjährigen Fortbildung zum Thema „Alterszeit - Freie Zeit: Perspektiven für ein sinnerfülltes Leben im Alter“ vom 04.-08.05.2015 im Bildungszentrum Sorpensee in Sundern-Langscheid teil.

Nach guter Anreise und der Einführung in die Seminarwoche mit gegenseitigem Kennenlernen ging es Montagnachmittag richtig los mit einer Exkursion zum Sorpensee mit ausgiebiger Schifffahrt.

Die ausführlichen Erklärungen des Kapitäns zu Flora und Fauna an der Sorpe begeisterten die Mitfahrenden bei strahlendem Sonnenschein.

Am folgenden Tag wurde die Gruppe durch die Psychologin Frau Ernestine Graf und Herrn Frank Klüner eingeführt in die Thematik „Achtsamkeit zur Stärkung der eigenen Ressourcen“.

In unterschiedlichster Form wurde dieses Thema bearbeitet bis hin zu einer eingebundenen Meditation zur Entspannung. Davon waren alle sehr angetan - hatten doch etliche Gruppenmitglieder diese Möglichkeit der Entspannung noch nicht erlebt.

Ein Diavortrag am Mittwochvormittag von Herrn Dr. Stefan Roggenbuck nahm die Teilnehmer mit auf eine Reise in die Vatikan-Stadt Rom.

Der Nachmittag war dem Thema „vergesslich, zerstreut oder demenzerkrankt“ von Frau Eva Maria Anslinger gewidmet. Mit einer großen Sensibilität führte Frau Anslinger die Teilnehmer an dieses brisante Thema heran. Das Thema beschäftigte alle Teilnehmer noch bis in den Abend hinein.

„Nachwuchssorgen in der Seniorenarbeit - Wie gewinnen wir neue Freiwillige“ lautete das Thema am Donnerstagmorgen. Referent Karl-Heinz Schmidt verdeutlichte, dass es immer schwieriger wird, für die ehrenamtliche Arbeit neue MitarbeiterInnen zu gewinnen.

Nicht zuletzt wurde festgestellt, dass es auch mit der veränderten Lebensform der nächsten Generation zusammenhängt.

Fast 80% der Frauen gehen heute einer ganztägigen Arbeit nach neben der Versorgung der Familie. Dabei lässt sich kaum noch eine ehrenamtliche Tätigkeit bewerkstelligen.

„Gehirntraining - eine Wohltat für Körper, Geist und Seele“ war das Thema von Herrn Ernst - Rudolf Bins. Herr Bins, der schon seit vielen Jahren als Referent das Seminar in Sundern-Langscheid begleitet, gelang es schnell, die Begeisterung für dieses Training bei der ganzen Gruppe zu wecken. Diese Arbeit wurde am Freitagmorgen mit Freude fortgesetzt.

Dann folgte die ausführliche Seminauswertung durch die Leiterin des Seminars, Franzis Schwarz, mit positivem Ergebnis und dem Wunsch, auch im nächsten Jahr dieses Seminar wieder mitzuerleben.

Bereichert durch die verschiedensten Themen und Gruppenarbeiten verließen die Teilnehmer den schönen Ort, nicht ohne sich nochmals auch bei dem Küchenpersonal für die gute Bewirtung wie in jedem Jahr zu bedanken.

Wenn wir bei Ihnen nun Interesse geweckt haben, auch einmal an diesem Seminar teilzunehmen, dann sollten Sie sich vorsorglich den Termin 9. bis 13. Mai 2016 notieren. Nähere Informationen erfolgen rechtzeitig.

■ Franzis Schwarz

10 Jahre Senio Amenda



10 Jahre Senio Amenda

Am 19. Mai 2005 eröffneten Ilona und Wolfgang Amenda das Seniorenfachgeschäft Hamm „Senio Amenda“. Mit ihrem Konzept füllten sie eine Marktlücke. „Wir waren eines der ersten Seniorenfachgeschäfte in Hamm und Umgebung“, blicken die Geschäftspartner zurück. „Auch heute nehmen viele unserer Kunden eine weite Reise auf sich. Wir möchten den Anlass nutzen, uns bei unseren Kunden, Geschäftspartnern, Lieferanten und Nachbarn herzlich zu bedanken,“ sagen Ilona und Wolfgang Amenda.

Wie wichtig ein Geschäft mit speziellen Angeboten für Senioren ist, wurde den Eheleuten Amenda deutlich, als sie sich um die Pflege

ihrer Angehörigen kümmerten. Mehr und mehr waren ihre Lieben auf die Hilfe von anderen angewiesen, nur weil ihnen eine geeignete Unterstützung fehlte. Ilona Amenda versuchte mit Geräten der Marke „Eigenbau“ auszuhelfen. Gleichzeitig recherchierte sie nach weiteren Hilfsmitteln. Doch wo genau findet man den extra langen Schuhanzieher oder den praktischen „Gehstock auf Rädern“? Die Lösung entdeckte die Hammerin im Fernsehen. Dort wurde nämlich ein Fachgeschäft für Senioren vorgestellt. Sie waren von dieser Idee begeistert und wagten schließlich gemeinsam den Schritt in die Selbstständigkeit. Heute umfasst das

Warenangebot von „Senio Amenda“ über 500 Artikel. Vom mobilen Funkruf, „sprechenden“ Uhren und Lupen verschiedener Art über praktische Faltstöcke bis hin zu kraftsparenden Deckel- und Dosenöffnern.

„Ich freue mich immer, wenn die Menschen ein Stück ihrer Freiheit wieder entdecken“, sagt Frau Amenda. „Bei unseren führerscheinfreien Elektromobilen kann man natürlich Probe fahren. Praktisches Zubehör wie Stockhalter, Schirme, Beinschutzdecken und Regencapes halten wir ebenfalls für unseren Kunden bereit.“ Eine individuelle und kompetente Beratung ist für Ilona und Wolfgang Amenda immer selbstverständlich.





„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

Volksbank Hamm
 Bismarckstr. 7-15
 59065 Hamm
www.vb-hamm.de



BERATEN VERMITTELN FINANZIEREN
VOLKSBANK
IMMOBILIEN

FENSTERPUTZER?

www.gds-hamm.de

Telefon: 02385/4744772

BRISA

Die BRISA GmbH & Co. KG übernimmt die Tätigkeiten in den Bereichen Verwaltung, Hauswirtschaft/Service und haustechnik im Wohnpark Klostergarten in Welver.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir auf Minijob-ggfs. Teilzeit-Basis:

hauswirtschaftliche Hilfskräfte m/w

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Schmitz unter 02384/9304281 gerne zur Verfügung.
 E-Mail: Ursula.Schmitz@wohnpark-klostergarten.de

Wenn Sie an unserem Angebot interessiert sind, bitten wir Sie um Ihre Bewerbung:

BRISA GmbH & Co. KG
 Im Klostergarten 10 | 59514 Welver

Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

Füreinander da sein –
 Miteinander wohlfühlen.

Hansa

Leben wie ich will.

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



Lichtblick

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

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



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

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



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

Zulassung bei
allen Krankenkassen

Testen Sie
uns doch mal
eine Woche gratis *



wivo
Wirtschafts- u.
Versorgungsdienst

»ESSEN AUF RÄDERN«

**Die WIVO bringt's – täglich
frisch in Hamm und Umgebung**
(auch Sonder- und Diätkost)

Telefon (0 23 81) 56 21

6,30 €

(Sonn- u. feiertags
1,00 € Aufschlag)

* für Neukunden bei einer
Mindestlaufzeit von 1 Monat.



**WIVO Wirtschafts- und
Versorgungsdienst GmbH**

Werler Str. 110 | 59063 Hamm
info@wivo-hamm.de
www.wivo-hamm.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 Um-
gebung nutzen immer mehr Menschen diesen
wichtigen Dienst.

Wer wünscht sich das nicht - lange und selbst-
ständig in den eigenen vier Wänden zu leben?
Rund um die Uhr sicher verbunden. Die Malte-
ser helfen, wenn es ernst wird. Mit dem Haus-
notruf 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 Zusatz-
nutzen, wie ihn nur eine große Hilfsorganisati-
on mit einer breiten Angebotspalette an sozia-
len Diensten anbieten kann.

So sorgt nicht nur der Hausnotruftergrund-
dienst für mehr Sicherheit, sondern bei Bedarf
können auch Besuchs- und Begleitedienstange-
bote vermittelt werden.

Auch mögliche Zusatzoptionen wie z.B. Rauch-
melder 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 Selbst-
ständigkeit zu verlieren. Aber nur zwei Prozent
von ihnen kennen dieses Angebot. In Großbri-
tannien 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



10 Jahre Senio Amenda

Elektro-Mobile

- versch. Modelle
- 6 oder 15 km/h
- bis 60 km Reichweite
- Reparatur aller Fabrikate
- Service vor Ort



Modell HS-928



Rollatoren

- größte Auswahl in Hamm
- z. B. aus Carbon – nur 4,9 kg (ohne Zubehör)
- Wohnungsrollator – nur 48 cm breit

Pantoffeln

- Warm und bequem
- Klettverschluss
- z. T. diabetikergeeignet

**Senio Amenda
seit 2005**

Widumstraße/Ecke Antonistraße
59065 Hamm
Tel.: 0 23 81/3 05 99 09
Fax: 0 23 81/3 05 87 08
Montags geschlossen

„Parkplatz am Geschäft – Zufahrt Antonistr.“



Ortsnah, heimatverbunden und immer in Ihrer Nähe.



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

Stolz und Freude erfüllt uns über die Eröffnung unseres 6. Seniorenhauses im Oktober 2015 in Hamm-Werries am „Alter Uentropener Weg“.



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



- Wohngemeinschaften für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz.
- Maximum an Selbstständigkeit.
- Menschliche Nähe und Geborgenheit.
- Sicherheit durch Alltagsbegleitung 24 Std. täglich.

Probewohnen ist möglich!

Gesundheitsdienste Hamm GmbH | Tel.: 02381/30 80 90 | www.pro-sanitate.de

Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“



Kurzzeitpflege • Langzeitpflege • alle Pflegestufen
Demenzwohngruppe • Tagesgruppe für demenzerkrankte Bewohner des Hauses

www.senterra.de



Mitten in Hamm

Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“

Kurzzeitpflege • Langzeitpflege • alle Pflegestufen
Junge Pflege (bis 67 Jahre) • Reha Phase F



Mitten im Leben

Schillerplatz 5 • 59065 Hamm
Telefon: 02381/9985-0 Telefax: 02381/9985-555
E-Mail: info@schillerplatz.senterra.de

Friedrichstraße 25 / 27 • 59065 Hamm
Telefon: 02381/9736-0 Telefax: 02381/9736-555
E-Mail: info@am-museum.senterra.de

Unglücksrabe

Ich werde wach, weil mich die Sonnenstrahlen heute wecken. Jetzt scheinen sie durch mein Schlafzimmerfenster, das ich erst vor zwei Tagen geputzt habe. Ich sehe Schlieren und Streifen und frage mich ernsthaft, ob ich nicht Fensterputzmittel mit Öl verwechselt habe. Ach, es gibt Tage, da möchte man



sich die Decke über den Kopf ziehen.

Es schellt und ich schlurfe zum Flur. Der Briefträger hat ein Einschreiben für mich. Ziehe meinen Bademantel enger um mich. Mein Gott, was der wohl denkt, wie ich aussehe?! Egal, er gibt mir freundlich ein Einschreiben und ich bin froh, die Tür

schließen zu können.

Eine Mahnung, habe vergessen, etwas zu überweisen. Mein Gott, der Tag fängt ja verrückt an!

Schlurfe ins Bad – meine Güte, da schaut mich im Spiegel eine zerzauste „Alte“ an! Irgendjemand hat doch die Badreinigungsf Flasche aufgelassen und es stinkt vor sich hin.

Um den Morgen „perfekt“ zu machen, rutscht mir der Löffel mit Kaffeemehl in meine Besteckschublade und versaut alles! Kann es noch schlimmer kommen? Ja, es kann! Kurz, bevor ich das Haus verlasse, nehme ich aus meiner Obstschale einen Apfel. Aus Gewohnheit reibe ich ihn kräftig über meine Bluse um dann festzustellen, dass er an der Unterseite braun und matschig ist! Alles hat es heute auf mich abgesehen!

Meine Bushaltestelle wird heute wegen Straßenarbeiten nicht angefahren. Los jetzt zur nächsten Haltestelle! Ich renne los und remple einen jungen Mann fast um, der ebenfalls auf den Bus wartet. Ich kann sehen, dass der Mann blind ist und er den Zettel, der am Wartehäuschen klebt, nicht lesen kann. „Soll ich Ihnen

vielleicht bis zur nächsten Haltestelle helfen?“ frage ich ihn. „Vielen Dank“, antwortet er, „aber heute ist so ein schöner Tag, da macht mir der Umweg nichts aus!“

Beschämt denke ich an mein dreckiges Fenster, verschüttetes Kaffeemehl, die versaute Bluse und dass ich mich für den größten Unglücksraben aller Zeiten gehalten habe. Manchmal braucht man einen blinden jungen Mann um zu sehen, was wirklich wichtig ist!

■ Angelika Pikosz

■ Bildquellen

Bild links:

Karl Bouda / pixelio.de

Bild unten:

Viktor Mildenerger / pixelio.de



Demenzwoche in Hamm 2015

Demenzwoche in Hamm 2015....das geht uns alle an!
Das Netzwerk Demenz Hamm eröffnet am 12. September die Demenzwoche in Hamm 2015.

Begleitet von einem bunten Rahmenprogramm am Eröffnungstag, finden in der anschließenden Woche zahlreiche Aktionen statt, die die Vielfalt der Angebote für Menschen mit Demenz in Hamm widerspiegeln.

Das Netzwerk Demenz Hamm ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die sich als Institutionen, Einzelpersonen, in Gruppen, Gesprächskreisen, Beratungsstellen, Pflegediensten und als Angehörige beruflich oder ehrenamtlich in unserer Stadt für Betroffene und deren Ange-

hörige engagieren.

Im achten Jahr nun gestaltet das Netzwerk im Zusammenhang mit dem Welt-Alzheimerstag eine Aktionswoche, die am 12. September von 10–13 Uhr auf dem Marktplatz an der Pauluskirche von Oberbürgermeister Hunsteger-Petermann eröffnet wird.

Neu in diesem Jahr wird sein, dass drei Pavillons die drei Säulen des Netzwerkes symbolisieren werden – ambulante Betreuung / stationäre Einrichtungen / Wohn- und Pflegeberatung bzw. Beratung über Vollmachten und Patientenverfügung. Hier können sich Betroffene und Interessierte informieren und ins Gespräch mit den einzelnen Anbietern kommen. Gerd Heistermann von Radio Lippewelle wird die Moderation leiten und z.B. die Eseltherapeutin Bianca Terhürne mit ihrem Esel Kimi vorstellen, die höchstwahrscheinlich einen ganzen Streichelzoo mitbringen wird von ihrem Hof in Herringen.

Außerdem werden sich einige Clowns vom Ludgeri Stift in Bockum-Hövel auf dem Marktplatz tummeln, die speziell in der Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen geschult sind.

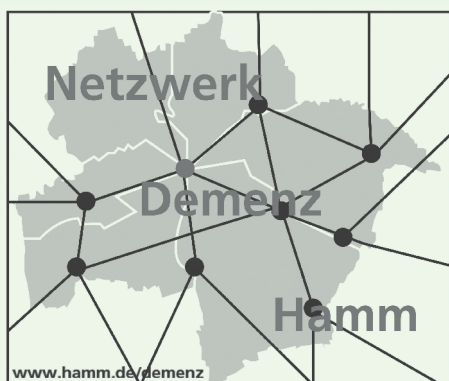
Auch die Zentralbibliothek Hamm wird einen Stand präsentieren, an dem besondere Spiele für Betroffene vorgestellt werden, die man sich dort ausleihen könnte.

Besonders interessant wird außerdem eine Diskussion sein, die Gerd Heistermann mit Dr. Siegfried Reinecke, Chefarzt der Geriatrie im Marienhospital Hamm, führen will. Thema wird das Buch „Die Alzheimerlüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit“ sein. Der Autor Michael Nehls ist selber Arzt und Molekulargenetiker und erhitzt mit seinem Ansatz die Gemüter.

In der sich anschließenden Woche (13.9. bis 19.9.) wird das Netzwerk Demenz Hamm mit unterschiedlichen Aktionen von sich aufmerksam machen. Bei insgesamt 23 Veranstaltungen können sich Betroffene, Angehörigen und Interessierte in den unterschiedlichen Einrichtungen und Stadtteilen informieren und ihr Wissen in Form von Vorträgen, Beratung und Führungen ergänzen.

Ein entsprechender Programmplan wird noch erstellt.

Demenzwoche in Hamm 2015.....das geht uns alle an!!



HAMM

ZEIGT



EHRENAMTFEST

22. Aug. // 14 Uhr // Kurhausgarten



In unserer Stadt gibt es unzählige Menschen, die sich ehrenamtlich in den unterschiedlichsten Bereichen engagieren. Ehrenamtliches Engagement ist nicht selbstverständlich. Wir wollen Menschen auszeichnen, die es verdient haben. Schlagen Sie uns bis zum 08. August die Person vor, ohne die unsere Gesellschaft ein Stück ärmer wäre.

Kontakt: Rainer Berges // Telefon: 02381 17-67 62 // E-Mail: Berges@stadt.hamm.de
oder Andreas Pieper // Telefon: 02381 17-67 61 // E-Mail: Pieper@stadt.hamm.de

Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

05.07.2015

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

12.07.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13 Uhr, VV ab 02.07.15 nur beim WA, Hauptgeschäftsstelle,
Gebühr: 6 €

15.07.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 03.07.15 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

09.08.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13 Uhr, VV ab 30.07.15 nur beim WA, Hauptgeschäftsstelle,
Gebühr: 6 €

19.08.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 07.08.15 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

13.09.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr,
Einlass: 13 Uhr, VV ab 03.09.15 nur beim WA, Hauptgeschäftsstelle,
Gebühr: 6 €

16.09.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 04.09.15 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

20.09.2015

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod

Hamm-Mitte

01.07.2015

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

Öffnungszeiten Café: Mo, Di 8 – 17 Uhr, Mi und Fr 8 – 13 Uhr,
Do interne Veranstaltungen, Sa Sonderveranstaltungen,
So Sonderveranstaltungen und Sonntagtreff

01.07.2015

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

12.00 – 13.00 Uhr, Mittagstisch – täglich
Angebot laut Speiseplan, Kosten: 3 €

01.07.2015

Senioren- und Pflegezentrum
„Am Museum“

12.00 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3 €, Tägliche Angebote -
vorheriger Anmeldung unter 02381/9736-570

01.07.2015

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

14.30 Uhr, Kneipp Folklore-Tanzen (weiterhin jeden Mi.)

03.07.2015 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Musiktherapie, Bistro (weiterhin jeden Freitag)
05.07.2015 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen) EG Bistro, 1 Tasse Kaffee + 1 Stück Torte 2 €
06.07.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
06.07.2015 AWO	15.00 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
07.07.2015 Tagespflege im Medicum, Südstr. 16	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 € Vor Anmeldung erforderlich, (weiterhin dienstags alle 4 Wochen) Kontakt: J. Ramacher, Tel. 02381/97222903
07.07.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	14.30 Uhr, Offener Stricktreff, Café (weiterhin Mo u. Di) (vom 20. – 24.07. ist das Mehrgenerationenhaus geschlossen.)
07.07.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt, Altenhilfe (weiterhin jeweils dienstags)
07.07.2015 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Liederrunde im WB 2 (weiterhin jeden Dienstag)
09.07.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	19 – 21 Uhr, Beratung bei Blindheit und Sehbehinderung, Gesprächspartner: J. Grikschat, Tel.: 02381/9999699 ab 18 Uhr (weiterhin jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)
14.07.2015 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	14.30 Uhr, Kneipp Handarbeitskreis (weiterhin 14tägig)
14.07.2015 Sen.- u. Pflegezentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
15.07.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	16.30 Uhr, Handy-/Laptopsprechstunde (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
15.07.2015 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)

16.07.2015

Stadt Hamm/Altenhilfe/
Hamms Mehrgenerationenhaus

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück in Hamms Mehrgenerationenhaus, Beitrag: 3 € (weiterhin jeden 3. Donnerstag i.M.)

20.07.2015

VdK - OV Süden / Mitte

16.30 Uhr, Sommerfest mit Grillen, Zunftstuben, Oststr. 53, Anmeldung erforderlich, Kostenbeitrag: 6 €

27.07.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

31.07.2015

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

11 – 13 Uhr, Beratung zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (weiterhin jeden letzten Freitag im Monat)

02.08.2015

Mehrgenerationenhaus,
FeidikForum, Feidikstr. 27

10 Uhr, Kochwerkstatt für Senioren und Seniorinnen
Gemeinsames Kochen und Essen, Lebensmittelanteil pro Teilnehmer: 4 €, Anmeldung unter: 02381/91585101 (weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat)

10.08.2015

Tanzkreis der kfd Liebfrauen

15 Uhr, Senioren-Tanzkreis (weiterhin 14tägig)

17.08.2015

VdK - OV Süden / Mitte

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

25.08.2015

Mehrgenerationenhaus,
FeidikForum, Feidikstr. 27

17 – 19 Uhr, Tag der offenen Tür – Vorstellen und Infos zu neuen und alten Angeboten des Mehrgenerationenhauses

27.08.2015

Mehrgenerationenhaus,
FeidikForum, Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Tanztee, Anmeldung für den Fahrdienst unter: 02381/91585101, Beitrag: 3 € (weiterhin jeden 4. Do. i.M.)

31.08.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

13.09.2015

Sen.- u. Pflegezentrum
„Am Museum“

10 – 16 Uhr, „Die fünf Säulen nach Sebastian Kneipp“, Eignung und Einbindung demenzerkrankter Menschen

21.09.2015

VdK - OV Süden / Mitte

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

23.09.2015

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

15.00 Uhr, Oktoberfest

28.09.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

Hamm-Rhynern

01.07.2015

AWO-Westtünen

15 Uhr, Skatnachmittag (weiterhin jeden Mittwoch)
Von-Thünen-Halle, Clubraum

01.07.2015

MAYDAY Rhynern e. V.

17 Uhr, Gesprächskreis pflegender Angehörige, Reginenhaus,
Schulungsraum 4, Anmeldung nicht erforderlich
(weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

02.07.2015

SV Deutschland OV Rhynern

15 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus (weiterhin: 03.09.)

02.07.2015

AWO-Westtünen

15.00 Uhr, Sommerfest

07.07.2015

AWO-Westtünen

15.00 Uhr, Spielnachmittag
(weiterhin jeden Dienstag und Donnerstag – Bingo im Wechsel)

11.07.2015

Ev. Kirchengemeinde
Westtünen

15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus,
Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 02385/8386 (weiterhin: 15.08.)

11.07.2015

KAB / ARG Westtünen

16.00 Uhr, Grillen am Pfarrheim

13.07.2015

Sozialverband Deutschland
OV Berge-Westtünen

15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus
(weiterhin: 10.08.)

01.08.2015

KAB / ARG Westtünen

14.30 Uhr, Tag der KAB in Paderborn anl. des Liborifestes

04.08.2015

Kirchengemeinden Westtünen/
Altenhilfe

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

06.08.2015

SV Deutschland OV Rhynern

15.00 Uhr, Sommerfest, Ev. Gemeindehaus

15.08.2015

Ev. Kirchengemeinde
Westtünen

15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus,
Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 02385/8386

18.08.2015

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim,
Auf der Helle 1, Gebühr: 3,50 €

20.08.2015

SV Deutschland OV Rhynern

Tagesfahrt nach Essen zur Villa Hügel und Baldeneysee,
Auskunft bei Gellenbeck, Tel.: 02381/82583

22.08.2015

Sozialverband Deutschland
OV Berge-Westtünnen

Tagesfahrt (Ziel noch offen)
Auskunft bei Pöpping, Tel.: 02381/80745

22.08.2015

KAB / ARG. Westtünnen

Sozialgebet an der A 2, Autobahnkapelle Rhynern Nord

01.09.2015

Kirchengemeinden Westtünnen/
Altenhilfe

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

01.09.2015

SV Deutschland OV Osterflierich

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

02.09.2015

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Seniorengedächtnisfeier der Gemeinde mit Pfarrer Rudolph
und Cornelia Löscher

08.09.2015

KAB / ARG Westtünnen

Halbtagsausflug zu Thema: Vom Faden zum Textil

12.09.-19.09.2015

Sozialverband Deutschland
OV Berge-Westtünnen

Mehrtagesfahrt nach Elisabethzell/ Bayrischen Wald zum
„Singenden Wirt, Auskunft bei Pöpping, Tel.: 02381/80745

15.09.2015

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim,
Auf der Helle 1, Gebühr: 3,50 €

16.09.2015

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Erntedank – Wer Freude sät, wird Freude ernten
Leitung: Cornelia Löscher

22.09. -29.09.2015

SV Deutschland OV Rhynern

Mehrtagesfahrt an die Nordsee nach Büsum in das SoVD-Haus,
Auskunft bei Gellenbeck, Tel.: 02381/82583

Hamm-Uentrop

02.07.2015

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

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg
Kontakt: G. Munz, Tel.: 81671 (weiterhin: 06.08., 03.09.)

02.07.2015

Alzheimer Gesellschaft
Hamm e.V.,
Alter Uentroper Weg 24

9.30 – 11.30 Uhr, Sprechstunde zum Thema Demenz
(weiterhin jeden Di und Do oder nach Absprache)

06.07.2015

Grüne Damen und Herren –
Ambul. Besuchsdienst

9 – 16 Uhr, Tagesbetreuung im Café Amalie
(weiterhin mittwochs und freitags)

06.07.2015

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9.00 Uhr, Frühstück und Thema: Was ist gesunder Schlaf?
Referent: Apotheker Dieter Reck

06.07.2015

Grüne Damen und Herren –
Ambl. Besuchsdienst

14.30 – 17.30 Uhr, Café Amalie, Alter Uentroper Weg 26a
(weiterhin jeden Montag)

07.07.2015

AWO Ostwennemar

15.00 Uhr, Kaffeetrinken mit der Tanzgruppe
Schützenhalle Mennenkamp

08.07.2015

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Schulte-Geithe
(weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

08.07.2015

ARG St. Antonius Geithe
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Messe, anschl. „Eindrücke einer Reise nach Südafrika“,
Referentin: Julia Stahl

13.07.2015

Grüne Damen und Herren –
Ambl. Besuchsdienst

14.30 Uhr, Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Café Amalie
(weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

13.07.2015

SV Deutschland OV Werries

14.45 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries
(weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

14.07.2015

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste
(weiterhin: 11.08., 08.09.)

14.07.2015

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr Treffen, Erinnerungen an das Poesiealbum
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

20.07.2015

SK der Caritaskonferenz St.
St. Bonifatius Hamm-Werries

15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschl. gemütliches
Beisammensein (weiterhin jeden 3. Mo. i.M.)

21.07.2015

AWO Ostwennemar

15 Uhr, Treffen mit Karten – und Brettspielen (weiterhin Di)

27.07.2015

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte

28.07.2015

AWO Ostwennemar

Ausflug

29.07.2015

KFD St. Georg
Pfarrzentrum

15.00 Uhr, Karten- Gesellschaftsspiele
(weiterhin jeden letzten Mittwoch im Monat)

30.07.2015

AK „Offene Altenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 4 €

30.07.2015

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

30.07.2015

DRK-Senioren-Stift Mark

15.30 Uhr, Tanzcafé mit Live-Musik
(weiterhin jeden letzten Donnerstag im Monat)

01.08.2015

ARG St. Antonius Geithe

Tag der KAB anl. des Liborifestes in Paderborn

01.08.2015

SV Deutschland OV
Ostwennemar

14.30 Uhr, Sommerfest, Bodelschwingh-Haus

03.08.2015

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9.00 Uhr Frühstück, anschließend Brett- und Kartenspiele

11.08.2015

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

11.08.2015

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr Treffen, Informationen zur ambulanten Pflege,
Referentin: Marianne Gudd, Alter Uentrop Weg 174

12.08.2015

ARG St. Antonius Geithe

Ausflug nach Seppenrade – Führung durch den Rosengarten und die
Kirche St. Dionysius (Einzelheiten später)

13.08.2015

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

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg
Kontakt: G. Munz, Tel.: 8 16 71 (weiterhin: 06.08., 03.09.)

16.08.2015

Freies Seniorenschwimmen

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

18.08.2015

AWO Ostwennemar
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 023 81/2 36 94
(weiterhin: 25.08., 28.08., 01.09., 08.09., 15.09.)

18.08.2015

AWO Ostwennemar
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,
Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 0 23 81/2 36 94
(weiterhin: 25.08., 28.08., 01.09., 08.09., 15.09.)

19.08.2015

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10.00 Uhr, Kreatives Schmuckgestaltung – Treffen
(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

19.08.2015

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
(weiterhin: 26.08)

20.08.2015

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10.00 Uhr, Frauengruppe (weiterhin jeden Donnerstag)

21.08.2015

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9.00– 10.30 Uhr, Englischkurs für Anfänger,
11.00 – 12.30 Uhr, Englischkurs für Fortgeschrittene,
15.00 – 16.30 Uhr, Englischkurs für Anfänger
Die Kurse finden jeweils 10 x statt, Beitrag: 40 €

24.08.2015

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

8.30 Uhr, Computerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (5 x),
Beitrag: 40 €

24.08.2015

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte

24.08.2015

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

19 – 21 Uhr, Nähkurs für Erwachsene (10 x), Beitrag: 40 €

25.08.2015

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9 – 11 Uhr, Nähkurs für Erwachsene (10 x), Beitrag: 40 €

27.08.2015

AK „Offene Altenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 4 €

27.08.2015

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10.00 Uhr, Kreatives Treffen (weiterhin jeden 4. Do i.M.)

27.08.2015

Pfarrcaritas St. Georg /
St. Agnes, Pfarrheim St. Georg

15 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken „Museum auf Reisen“ –
Es werden Bilder aus unserer Stadt gezeigt.

27.08.2015

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

29.08.2015

ARG St. Antonius Geithe

Jubiläumsfeier in St. Bonifatius, 70 Jahre KAB St. Bonifatius /
50 Jahre KAB St. Antonius Geite (beide Vereine haben sich zusammen-
geschlossen) / 40 Jahre ARG St. Antonius Geithe

02.09.2015

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule
(weitere Termine: 16.09., 23.09., 30.09.15)

03.09.2015

Pfarrheim St. Georg

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.. 8 16 71

04.09.2015

Ev. Kirchengemeinde Braam-
Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Grillen im Gemeindehaus

08.09.2015

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr Treffen, Lichtbildervortrag: Herbstleuchten
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

09.09.2015

ARG St. Antonius Geithe
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Messe, anschl. Thema: Aktuelles aus Politik, Kirche und
Gesellschaft, Referent: Peter Reinisch

24.09.2015

AK „Offene Altenarbeit im
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 4 €

24.09.2015

Pfarrcaritas St. Georg /
St. Agnes, Pfarrheim St. Georg

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken, Frau Füchting-Hegemann
erklärt uns heimische Kräuter

24.09.2015

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

28.09.2015

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte

Hamm-Pelkum

02.07.2015

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

06.07.2015

Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag)

07.07.2015

AWO/Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,
Gebühr: 3 €, (Die Kaffeetafel am 21.07. im Haus Fünf Wände fällt aus)

08.07.2015

SK St. Marien, Hamm-
Wiescherhöfen, Marienheim

14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim
Thema: Zu Besuch bei Pinguinen

15.07.2015

SV Deutschland OV Pelkum

9 Uhr, Frühstück, Casino, Wielandstr. (weiterhin jeden 3. Mi i.M.)

16.07.2015

Seniorenarbeit Friedenskirche

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

16.07.2015

AWO / Ev. Kirchengemeinde/
Altenhilfe

14 Uhr, Kreative Hände – Strick und Häkelgruppe für Anfänger,
Fortgeschrittene oder Profis, Gemeindehaus Pelikanum,
Kamener Str. 181 (weiterhin jeden 3. Donnerstag)

19.07.2015

Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weetfelder Str., Gemeindehaus

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

04.08.2015

AWO/Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,
Urlaubsgeschichten – Wenn einer eine Reise macht, Beitrag: 3 €

06.08.2015

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

12.08.2015

SK St. Marien, Hamm-
Wiescherhöfen, Marienheim

14.30 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim
Thema: Notfallseelsorge

12.08.2015

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Wir feiern Geburtstag

18.08.2015

AWO/Altenhilfe

14.45 Uhr, Offene Kaffeetafel, Alter Bauhof in Herringen, Zum
Torksfeld 2, Führung/ Vortrag zur Geschichte des Trägervereins
„Alter Bauhof“, Gebühr: 4 €, Busfahrt mit dem Ringbus Linie 15

26.08.2015

Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Ein starker Satz der mir hilft – aus dem Buch von
Margot Käßmann

01.09.2015

AWO/Altenhilfe

15.00 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142,
Vortrag von A. Beeck zur jüngsten Hammer Zeitgeschichte,
Gebühr: 3 €

03.09.2015

SV Deutschland OV Pelkum

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

09.09.2015

Seniorenarbeit Friedenskirche

9 Uhr, Frühstück für Jung und Alt

09.09.2015

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15 Uhr, Urlaub früher heute - Erlebnisse aus dem Urlaub 2015

14.09.2015

Ev. Kirchengemeinde/Fatih
Moschee/Altenhilfe

18 Uhr, Internationale Begegnung – Salonabend für Frauen mit
Tauschmarkt für Bücher und Tücher, Gemeindehaus Pelikanum,
Kamener Str. 181

15.09.2015

AWO/Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Fünf Wände, Kamener Str. 142,
Gebühr: 4 €

23.09.2015

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Gutes Hören im Alter, Referentin: Frau Brockhoff

Hamm-Herringen

01.07.2015

Knappenverein
„Einigkeit“ Herringen

15 Uhr, Neuigkeiten, Bingo und Kartenspiele, Haus der Begegnung,
Am Wiesenteich 1 (weiterhin: 05.08. und 02.09.)

02.07.2015

Trägerverein Bauhof Herringen
Torksfeld 2

14.00 Uhr, Grüner Markt mit frischen Produkten aus der Region,
Alter Bauhof (weiterhin jeden 1. Do im Monat)

02.07.2015

AWO – OV Herringen

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

06.07.2015

AK „Ökumenisches Senioren-
frühstück / Altenhilfe

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

06.07.2015

SV Deutschland OV Herringen

15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, „Alter Bauhof“ , Zum Torksfeld 2
(weiterhin jeden Montag)

07.07.2015

AWO – OV Herringen

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

08.07.2015

Caritaskonferenz Heilig Kreuz

15 Uhr, Seniorennachmittag, Es wird gegrillt, Michaelsheim

10.07.2015

SV Deutschland OV Herringen

15 Uhr, Sommerfest mit Grillen, „Alter Bauhof“

11.07.2015

Knappenverein
„Einigkeit“ Herringen

15 Uhr, Sommerfest mit Grillen, Haus der Begegnung,
Am Wiesenteich 1

12.07.2015

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag (weiterhin: 23.08., 27.09.)

16.07.2015

AWO / SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen,
Beitrag: 3 €

17.07.2015

Trägerverein Bauhof Herringen
Torksfeld 2

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

19.07.2015

Trägerverein Bauhof Herringen
Torksfeld 2

12 Uhr, Flohmarkt – Aufbau ab 9 Uhr -, Alter Bauhof
(weiterhin 16.09.)

22.07.2015

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria

25.07.2015

Caritas Altenheim St. Josef

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

03.08.2015

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrum St. Victor, Beitrag: 3 €

15.08.2015

Knappenverein
„Einigkeit“ Herringen

15 Uhr, Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1

20.08.2015

AWO / SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Beitrag: 3 €

26.08.2015

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria

07.09.2015

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe

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

09.09.2015

Caritaskonferenz Heilig Kreuz,
Michaelsheim

15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Es werden Reibekuchen gebacken

10.09.2015

Sozialverband Deutschland
OV Herringen

15.00 Uhr, Versammlung mit Jubilarehrung, „Alter Bauhof“
Zum Torksfeld 2

17.09.2015

AWO / SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

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

20.09.2015

Trägerverein Bauhof Herringen
Torksfeld 2

11.00 Uhr, Musikalischer Frühschoppen mit Darbietungen von ortsbekannten Chören und Orchestern, Alter Bauhof

23.09.2015

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria

Hamm-Westen

03.07.2015

VdK - OV Westen

16 Uhr, Grillnachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53, Kontakt und Anmeldung: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

05.07.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius

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

06.07.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Josefshaus, Josefstr. 9 a

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt

06.07.2015

KAB St. Bonifatius
Lange Str. 193

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

09.07.2015

VdK - OV Westen

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

17.07.2015

VdK - OV Westen

17.00 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,
Kontakt: R. Quednau, Tel.: 02381/3054745
(weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)

19.07.2015

Freundeskreis Pro Apostelzent-
rum e. V., Dortmund Str. 63

15.00 Uhr, Apostel-Café
(weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)

25.07.2015

Altenheim St. Vinzenz-Vorster-
hausen, Im Josefwinkel 2

15 Uhr, Irisches Fest im Rahmen des Vorsterhauser Sommers

01.08.2015

VdK - OV Westen

16.00 Uhr, Fahrradtour, Abfahrt: Hafenstr. / Radbodstr.,
Ziel: Tingelhoff, Kontakt: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

04.08.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Seniorenkreis St. Paulus

15 Uhr, „Kriegszeit ab 1944 und die Nachkriegszeit in
Hamm-Wiescherhöfen“ (Es gibt Kaffee und Kuchen),
Abbé-Stock-Haus, Günterstr.

12.08.2015

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Aktiv Alt werden – Kommunikation lernen mit
Gesellschaftsspielen

13.08.2015

VdK - OV Westen

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

19.08.2015

Altenheim St. Vinzenz-Vorster-
hausen, Im Josefwinkel 2

9.00 Uhr, Ü 60 Frühstück – Gesund und lecker

26.08.2015

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Unterhaltsamer Senioren-Nachmittag

29.08.2015

VdK - OV Westen

8 Uhr, Tagesfahrt nach Bonn zum Haus der Geschichte und Schiff-
fahrt nach Linz, Abfahrt ab Westenschützenhof, Infos /
Anmeldung: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

02.09.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Seniorenkreis St. Paulus

15.00 Uhr, Fahrt zur Antoniuskirche in der Geithe mit Besichtigung,
Treffpunkt: Abbé-Stock-Haus

04.09.2015

VdK - OV Westen

16.00 Uhr, Grillnachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53, Kontakt und
Anmeldung: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

06.09.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius

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

07.09.2015

Kirchengemeinde St. Laurentius

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt

09.09.2015

VdK - OV Westen

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

09.09.2015

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Franziskusküche (Armenküche) in Hamm

23.09.2015

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Wir feiern unsere Geburtstage (12.03. – 23.09.15)

Hamm-Norden

01.07.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung: Ingrid
Becker, Tel.: 3708644 (weiterhin: 15.07., 05.08., 19.08., 02.09., 16.09.)

01.07.2015

ZwAR-Holzgruppe, Werkraum
der Karlschule, Westberger Weg

15 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das
Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren, Anmeldung nicht
erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)

06.07.2015

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-
zentrum, Westberger Weg 44

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

07.07.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

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

08.07.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold,
Leitung: I. Becker, Tel.: 3708644 (weiterhin: 22.07., 29.07., 12.08.,
26.08., 09.09., 23.09., 30.09.)

08.07.2015

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – musikal. Nachmittag
mit Herrn Cier, Café International
(weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

09.07.2015

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

13.30 Uhr, Fahrt ins Blaue, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33,
Abfahrt: Hüttenweg, Beitrag: 8 €

09.07.2015

AG „Seniorenarbeit im Hammer
Norden“ - Junge Senioren -

15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz,
Kontakt: J. Schrader, Tel.: 6 55 38 (weiterhin: 13.08., 10.09.)

13.07.2015

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International
(weiterer Termin: 27.07.15)

14.07.2015

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Info/Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu

20.07.2015

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

13.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33

22.07.2015

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

12.00 Uhr, Grillen mit Musik in der Gartenanlage

23.07.2015

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33
(weiterhin: 27.08., 24.09.)

10.08.2015

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International
(weiterhin 24.08.)

11.08.2015

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Info/Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu

12.08.2015

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag

13.08.2015

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz,
Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33, Beitrag: 3 €

17.08.2015

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

12.00 Uhr, Grillen mit Musik in der Gartenanlage

08.09.2015

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Planwagenfahrt

10.09.2015

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz,
Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33, Beitrag: 3 €

14.09.2015

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International
(weiterer Termin: 28.09.15)

23.09.2015

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.00 Uhr, Herbstfest, Musik, Kaffee und Kuchen mit dem „Gute-Laune-Duo“, Café International

24.09.2015

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Schlager von Gestern mit Nicole Böbersen, Café International

Hamm-Bockum-Hövel

01.07.2015

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)

01.07.2015

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

01.07.2015

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

02.07.2015

LUDGERI-Forum e.V. / Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück
Treffpunkt: LUDGERI-Stift Hövel, Beitrag: 3 €

03.07.2015

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

10.00 – 11.30 Uhr, Kostenlose Laptop- und Internet-Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe, Kontakt: Karin Berheide (weiterhin wöchentlich freitags)

03.07.2015

LUDGERIstift An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

15.30 Uhr, Rhythmus mit Trommeln, Musikrunde mit Instrumenten (weiterhin: 15.07., 07.08., 19.08., 04.09., 16.09.)

03.07.2015

LUDGERIstift Hövel Ermelinghofstr. 18

16.00 Uhr, Sommerkonzert mit dem SGV Singkreis unter der Leitung von Herrn Heinz Daum im Treffpunkt

07.07.2015

LUDGERIstift Hövel/ Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weiterhin: 11.07., 16.07., 21.07., 25.07., 30.07.)

08.07.2015

LUDGERIstift Bockum, Südgeist 1 a

15 Uhr, Kaffeeklatsch, Wintergarten mit musikal. Begleitung

08.07.2015

VdK OV Bockum-Hövel

15.00 Uhr, Info und Kaffeetrinken, Haus der Begegnung

10.07.2015

LUDGERIstift An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Sommerfest „Urlaubstraum“ mit Tänzen aus den 50er und 60er Jahren und viel Musik

15.07.2015

LUDGERIstift, Marinestraße 42

18 Uhr, Gesprächskreis Demenz, Alltag mit Demenz, Infos/Anmeldung Schatz, Tel.: 484248 (weiterhin: 19.08., 16.09.)

16.07.2015

Kirchengemeinden
St. Stephanus / Christus-König/
Altenhilfe

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

20.07.2015

LUDGERIstift An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Offene Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im LUDGERI-
Stift, Cafeteria (weiterhin jeden 3. Montag)

30.07.2015

LUDGERIstift Hövel
Ermelinghofstr. 18

15.30 Uhr, Musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier zum Schunkeln
und Mitsingen im Treffpunkt

31.07.2015

Begegnungsstätte Haus der
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

9.30 Uhr, Kreativgruppe (weiterhin 14täglich)
Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-6734

04.08.2015

LUDGERIstift Hövel/
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz
erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248
(weitere Termine: 08.08., 13.08., 18.08., 22.08. und 27.08.)

06.08.2015

LUDGERI-Forum e.V. /
Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück
Treffpunkt: LUDGERI-Stift Hövel, Beitrag: 3 €

07.08.2015

LUDGERIstift Bockum,
Südgeist 1 a

15.30 Uhr, Sommerkonzert mit dem Shantychor „Die Knurrhähne“

08.08.2015

VdK OV Bockum-Hövel

15.00 Uhr, Grillnachmittag, Haus der Begegnung

10.08.2015

Begegnungsstätte Haus der
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

Literatur um 10.00 (weiterhin: 14.09.)
Kontakt: K. Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17-6734

12.08.2015

LUDGERIstift An der Kreuzkirche

15 Uhr, Kaffeeklatsch im Café mit musikalischer Begleitung

20.08.2015

Kirchengemeinden
St. Stephanus / Christus-König/
Altenhilfe

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

21.08.2015

LUDGERIstift Hövel
Ermelinghofstr. 18

15.00 Uhr, Sommerfest „Urlaubstraum“ mit Tänzen aus den 50er
und 60er Jahren und viel Musik

24.08.2015

LUDGERIstift An der Kreuzkirche

15.30 Uhr, Literaturreunde: Tierische Liebesgeschichten

28.08.2015

LUDGERIstift An der Kreuzkirche

15.30 Uhr, Alter Volkslieder und Schlager mit Herrn

30.08.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe
Kreuzkirche, Hammer Str. 140

17 Uhr, „Merci Udo“, Erinnerungen an einen großen Künstler mit Musik, Literatur und Gesang
Kontakt: K. Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17-6734

01.09.2015

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: 05.09., 10.09., 15.09., 19.09. und 24.09)

03.09.2015

LUDGERI-Forum e.V. / Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück
Treffpunkt: LUDGERI-Stift Hövel, Beitrag: 3 €

08.09.2015

Sozialverband Deutschland
OV Bockum-Hövel

8.15 Uhr, Tagesfahrt nach Holland zum Wochenmarkt in Enschede, Auskunft bei Sasse, Tel.: 02381/76904

09.09.2015

VdK OV Bockum-Hövel

15.00 Uhr, Info und Kaffeetrinken, Haus der Begegnung

10.09.2015

LUDGERIstift Bockum

15 Uhr, Alte Volkslieder und Schlager

14.09.2015

LUDGERIstift Hövel
Ermelinghofstr. 18

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

15.09.2015

LUDGERIstift, Hövel
Ermelinghofstr. 18

Tag der offenen Tür, 10.30 Uhr, Führung durch das Haus
11 Uhr, Vortrag: Tiere und an Demenz erkrankte Menschen, 15 Uhr, Führung durch das Haus, 15.30 Uhr, Vortrag: Tiere und an Demenz erkrankte Menschen, anschl. Kaffeetrinken

16.09.2015

LUDGERIstift Bockum

Tag der offenen Tür, 10.30 Uhr, Führung durch das Haus
11 Uhr, Vortrag: Wer rastet der rostet – Bewegung für Menschen mit Demenz, 15 Uhr, Führung durch das Haus, 15.30 Uhr, Vortrag: Vortrag: Wer rastet der rostet – Bewegung für Menschen mit Demenz, anschließend Kaffeetrinken

17.09.2015

Kirchengemeinden St.
Stephanus / Christus-König/
Altenhilfe

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

17.09.2015

LUDGERIstift An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

Tag der offenen Tür, 10.30 Uhr, Führung durch das Haus, 11.00 Uhr, Vortrag: Lachen ist die beste Medizin mit dem LUDGERI-Clown, 15.00 Uhr, Führung durch das Haus 15.30 Uhr, Vortrag: Vortrag: Lachen ist die beste Medizin mit dem LUDGERI-Clown, anschl. Kaffeetrinken

21.09.2015

LUDGERIstift An der Kreuz-
kirche, Hammer Str. 138

10 Uhr, Modeverkauf, 15 Uhr Modenschau mit Kaffee und Kuchen in der Cafeteria

23.09.2015

LUDGERIstift Bockum

15.30 Uhr, Bingo – ein Spiel mit Köpfchen und Gewinnen

28.09.2015

LUDGERIstift Bockum

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

Hamm-Heessen

01.07.2015

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Sommerfest mit anschl. Grillen (Anmeldung bei Claudia Kramer, Tel. 6 0864 oder Michaela Trockel, Tel. 48 1992)

01.07.2015

ZwAR-Holzgruppe, Werkraum der Karlschule, Westberger Weg

15 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren
Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)

06.07.2015

Junge Senioren St. Josef

8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Mo i. M.)

07.07.2015

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.

07.07.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerdienst Heessen (weiterhin: 01.09.)

08.07.2015

Seniorenheim St. Stephanus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum

09.07.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising

12.07.2015

Seniorenheim St. Stephanus

ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé (weiterhin 14tägig)

13.07.2015

Senioren- und Demenz- Tagesbetreuung, Hülseistr. 37, Hamm Heessen

18 Uhr, Schlaue Stunde – Vortrag zum Thema Patientenverfügung und Testament, Infos/ Anmeldung: E. Bieker, Tel.: 02381/36497 (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

14.07.2015

VdK - OV Heessen

14.00 Uhr, Fit mit dem Rad

14.07.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Musikalisch-literarischer Nachmittag mit G. John (weiterhin: 11.08., 08.09.)

14.07.2015

ZwAR-Basisgruppe 2

15 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Di i.M.)

16.07.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Bunter Nachmittag mit Gitarrenmusik

18.07.2015

Seniorenheim St. Stephanus

10 Uhr, Frühschoppen (weiterhin: 08.08., 26.09.)

20.07.2015

SV Deutschland OV Heessen

15.00 Uhr Frauengruppe, Gaststätte am Kappenbusch
(weiterhin alle 4 Wochen jeweils montags)

21.07.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek

28.07.2015

Junge Senioren St. Josef

Wandern

02.-09.08.2015

VdK - OV Heessen

Mehrtagefahrt

04.08.2015

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

06.08.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising

10.08.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe / ev.
und kath. Kirchengemeinde

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

11.08.2015

VdK - OV Heessen

14.00 Uhr, Fit mit dem Rad

12.08.2015

Seniorenheim St. Stephanus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde
im großen Gruppenraum

18.08.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Märchenstunde

19.08.2015

Familienzentrum St. Theresia /
Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 €
Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6

20.08.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Basteln mit Pfadfindern

22.08.2015

Seniorenheim St. Stephanus

10.00 Uhr, Bewohnerolympiade

29.08.2015

Junge Senioren St. Josef

Besuch der Waldbühne Heessen

01.09.2015

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.

01.09.2015

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, VDK-Treff im Brokhof

02.09.2015

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Bunter Nachmittag
(Anmeldung erbeten bei Claudia Kramer, Tel. 6 08 64 oder
Michaele Trockel, Tel. 48 19 92)

03.09.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preisung

05.09.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee

08.09.2015

VdK - OV Heessen

14.00 Uhr, Fit mit dem Rad

09.09.2015

Seniorenheim St. Stephanus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde
im großen Gruppenraum

12.09.2015

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, Grillen im Brokhof

14.09.2015

Stadt Hamm / Altenhilfe / ev.
und kath. Kirchengemeinde

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

16.09.2015

Familienzentrum St. Theresia /
Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 €
Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6

19.09.2015

Seniorenheim St. Stephanus

10.00 Uhr, Herbstfest mit Kindertrödel – Kinder, die mitmachen
möchten, können sich unter Tel. 69 70 anmelden.
Die Stände sind kostenlos.

24.09.2015

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Basteln mit Pfadfindern

29.09.2015

Junge Senioren St. Josef

Wandern



KMT-Seniorenzentrum gGmbH an der Panhoff Stiftung



Getragen, gehalten, gestützt, gezielt gefördert

Unser Seniorenzentrum bietet an:

Vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Tagespflege.

Feste Buchungen für die Kurzzeitpflege in den Sommermonaten sind bei uns möglich.



**Ihre Wohlfühl-Oase
in Stockum**



Kontakt: Pflegedienstleitung Frau Doreen Biniasch
Tel.: 0 23 89 - 40 208 212
Panhoffweg 2, 59368 Werne-Stockum
Fax: 0 23 89 - 40 208 222
Internet: www.kmt-sps.de
E-Mail: doreen.biniasch@kmt-sps.de

Träger: Klinik für Manuelle Therapie e.V.
Vorstand: GGV Klinikvorstands GmbH
Geschäftsführer: Dipl.-Betriebswirt Harald Wohlfarth
Ostenallee 83, 59071 Hamm, Telefon 0 23 81-986-0



**St. Marien-Hospital
Hamm gGmbH**

Akad. Lehrkrankenhaus der
Westf. Wilhelms-Universität Münster

KURSE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Eine besondere Herausforderung stellt die Pflege von Menschen mit Demenz dar. Eine häufige Frage von pflegenden Angehörigen sind: „Was kann man tun?“ Auf diese und weitere Fragen wird in unseren Pflegekursen eingegangen. Die Kurse finden an vier Abenden im St. Marien-Hospital statt.

Kurs 1: September 2015
(01.09./08.09./15.09./22.09.)

Kurs 2: November 2015
(03.11./10.11. /17.11./24.11.)

Kontakt: Susanne Wulf
Gesundheits- und Krankenpflegeberatung
St. Marien-Hospital Hamm
Tel. (02381) 18-73472



Ein Unternehmen der



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGMBH
Kranken- und Pflegeeinrichtungen

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



Hamms gute Geister:

60plus Abo:

Bus&Bahn für alle ab 60

Mobilität zum kleinen Preis –
jetzt auch mit Partnerkarte



Infos gibt es in der „insel“ und unter 02381 274-2499

