

Prävention durch  
„gelebtes Miteinander“:  
NRW-Ministerin  
Steffens zu Besuch im  
Mehrgenerationenhaus  
Seite 6

„Vielfalt“: Besuchsdienst  
in Bockum – Hövel  
Seite 9

Das Gesundheitsamt  
informiert:  
Helle Kleidung ist  
der beste Schutz vor  
Mückenstichen  
Seite 14/15

Vorsorgen  
statt abwarten!  
Seite 16/17



# Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 03/2016



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)

**6,30 €**  
(Sonn- u. feiertags 1,00 € Aufschlag)

**Telefon (0 23 81) 56 21**

\* 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



**valeo-KLINIKEN!**  
Evangelische Krankenhäuser



**„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 Wertschätzung 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](http://www.gds-hamm.de)  
Telefon: 02385/4744772



*»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**

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer ist da und nach einem Jahr der Pause und Erholung dominiert wieder König Fußball. Die Europameisterschaft in Frankreich ist in vollem Gange und sorgt damit für reichlich Gesprächsstoff bei allen erdenklichen Gelegenheiten.

Kurz vor Drucklegung unserer Seniorenzeitschrift ist gerade die Vorrunde beendet und die deutsche Nationalmannschaft hat den Einzug in das Achtelfinale geschafft. Wie erfolgreich kann sie wohl in diesem Jahr abschneiden?

Lassen wir uns überraschen und drücken allen Teams, die teils bei Regen, Sturm und Hagel spielen mussten, ganz fest die Daumen.

Apropos Sommer: wussten Sie eigentlich, dass die astronomischen Jahreszeitenanfänge - ganz genau betrachtet - in jedem Jahr auf einen anderen Zeitpunkt fallen? Das rührt daher, dass die Jahreszeiten astronomisch nach der scheinbaren geozentrischen ekliptikalen Länge des Sonnenstandes bestimmt werden.

Gegenwärtig findet der Sommeranfang in der Mitteleuropäischen Zeitzone noch am 21. Juni statt. Im Jahr 2020 wird er erstmals und dann immer öfter auf den 20. Juni fallen. Gegen Ende des Jahrhunderts wird der 20. Juni häufiger vorkommen als der 21. Juni. Erst der im Jahre 2100 ausfallende Schalttag verschiebt den Sommeran-

fang für einige Zeit wieder auf den 21. Juni...

Einfacher machen es sich da die Meteorologen. Die meteorologischen Jahreszeiten sind nach Kalendermonaten eingeteilt und umfassen jeweils immer drei komplette Monate. Sie werden damit insgesamt etwa drei Wochen früher angesetzt als die astronomischen Jahreszeiten. Der Sommer beginnt daher stets am 1. Juni eines jeden Jahres.

Ob nun aber unter meteorologischen oder astronomischen Gesichtspunkten betrachtet: Ihnen allen wünschen wir eine schöne, bunte und erholsame Sommerzeit und wie immer viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl!

■ Die Redaktion

## Impressum

### Herausgeber:

Stadt Hamm,  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziale Integration  
Gribsch & Rochol Druck,  
Hamm

Auflage: 5.500  
Im Juli 2016  
Ausgabe 3/2016

### Redaktionsmitglieder:

Ursula Halbe, Jürgen Halbe,  
Annette Isenberg -  
Pfüzenreuter

### Titelbild:

Torsten Hübner

### Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.  
N. Pake,  
Tel.: 0 23 81 / 37 77 22  
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: 02381/17-106761  
E-Mail:  
pieper@stadt.hamm.de  
raschep@stadt.hamm.de  
Weitere Infos: www.hamm.de

# Inhalt

Sommerfest im FeidikForum	5
NRW-Ministerin Steffens zu Besuch im Mehrgenerationenhaus	6/7
Aus dem Quartier – Für das Quartier!	7
Praktikum im Amt für Soziale Integration	8
„Vielfalt“: Besuchsdienst in Bockum – Hövel	9
Fortbildung in Sundern - Langscheid	10/11
Seniorenflugtag in Hamm	11
Ein neues Büro für Mayday Rhynern e.V.	12
Bewegt ÄLTER werden in NRW!	12
Kaffeeklatsch mit Hut	13
Das Gesundheitsamt informiert: Helle Kleidung ist der beste Schutz vor Mückenstichen	14/15
Vorsorgen statt abwarten!	16/17
Sonntags im Musikpavillon	18/19
BlattGold - Malgruppe im Hammer Westen	19
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	20
Die heimtückische Konservendose	22/23
Treffen von Jung und Alt aus Nah und Fern	24
Neues Projekt: Patientenbegleitung in Hamm	25
Mehrgenerationenwohnen im hochwertigen Neubau	26
Mai-Fahrt mit Senioren und Behinderten	29
Seniorenausflug des Pastoralverbundes Hamm-Mitte-Osten	31
Kurse für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz	32
Wohnen mit Plus für ältere Menschen	33
Demenz ... das geht uns alle an!	34
Fit & Vital in unserer Leinethaler Natursole (33°C) –	35
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 36



## Ein schöner Tag: Sommerfest im FeidikForum

Wir finden den Weg. Gemeinsam.

**Outlaw**  
Kinder- und Jugendhilfe

Am 12.06.2016 feierte das Mehrgenerationenhaus zusammen mit der Kita Feidikstraße im FeidikForum das 3. Sommerfest. Zahlreiche Gäste, Jung und Alt, ließen sich auch nicht von einigen Regentropfen abhalten, diesen Tag mitzufeiern.

Das Fest stand diesmal unter dem Motto „Gesund leben im Quartier“. Gesunde Leckereien wie Gemüse und Obstsmoothies haben das Angebot neben Kaffee, Kuchen und Würstchen erweitert. Bei vielen „Spaßangeboten“ konnte man in das Bewegungsangebot schnuppern, das wöchentlich zusammen mit dem Stadt-SportBund durchgeführt

wird. Die Senioreneinrichtungen „Am Schillerplatz“ und „Am Museum“ haben nicht nur mit ihren Bewohnern und Bewohnerinnen das Fest besucht, sondern auch tatkräftig durch einen Rollstuhlparcours und durch musikalische Unterhaltung unterstützt.

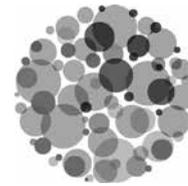
An Infoständen konnten sich die Gäste über die Arbeit des Mehrgenerationenhauses und deren Kooperationspartner zu informieren. So standen Vertreter der Alzheimer Gesellschaft - Frau Aslan, der Seniorenbeirat - Herr Brünninger und Herr Klein, Frau Tornscheidt vom Amt für Soziale Integration/ Abtl. Altenhilfe, Frau Siemer

vom Gesundheitsamt, die Quartiersentwicklerinnen Frau Graf und Frau Lenz und Vertreter des Arbeitskreises „Altengerechte Quartiersentwicklung südliche Innenstadt“ für die zahlreichen Fragen zur Verfügung. Wieder haben viele Menschen, insbesondere auch die freiwilligen Mitarbeiterinnen, dafür gesorgt, dass ein lebendiger und geselliger Nachmittag stattgefunden hat und wir uns schon auf das nächste Fest freuen können.

Hamms  
Mehrgenerationenhaus  
Feidikstraße 27  
59065 Hamm  
Tel.: (02381) 91585101



# Prävention durch „gelebtes Miteinander“: NRW-Ministerin Steffens zu Besuch im Mehrgenerationenhaus



**Altengerechte  
Quartiere.NRW**  
Südliche Innenstadt  
Hamm

Viel Zeit für die Belange der älter werdenden Menschen im Quartier nahm sich am 19. Mai die Ministerin für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter, Barbara Steffens, beim Besuch des Mehrgenerationenhauses in Hamm.

Nach einer Begrüßung durch Regionalgeschäftsführer Thomas Doritz lobte Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann die Entwicklung des Pilotprojektes „Altengerechte Quartiere“ im Mehrgenerationenhaus: „Die verschiedenen Generationen profitieren hier voneinander. Vernetzung und Mobilität im Alter werden gefördert.“

„Unsere Gesellschaft befindet sich im Wandel, der Kontakt zur Familie ist für viele

Seniorinnen und Senioren heute nicht mehr selbstverständlich, sodass die Ermöglichung eines selbstbestimmten Lebens im Alter über andere Kanäle gewährleistet werden muss“, berichtet Barbara Steffens. „Um Isolation und Immobilität im Alter vorzubeugen, braucht es soziale Projekte wie dieses.“ Außerdem betonte die Ministerin die präventive Aufgabe des altengerechten Quartiers. Die Vernetzung und das Miteinander, das hier gelebt wird, sind eine gute Prävention.

Nach dem kurzen offiziellen Teil suchte Steffens das persönliche Gespräch mit den Seniorinnen und Senioren. Die stellten verschiedene Angebote vor, wie beispielsweise das Seniorenfrühstück oder die Taschengeldbörse. Auch für ganz persönliche Belange nahm sich die Ministerin viel Zeit.

Besonders beeindruckt dabei habe sie das gelebte Miteinander im Mehrgenerationenhaus. „Ich werde den Besuch nutzen, um die Eindrücke mit in andere Quartiere zu nehmen“, so Barbara Steffens. „Schließlich muss niemand das Rad neu erfinden.“ So wird die Quartiersentwicklung, wie sie das Mehrgenerationenhaus der Outlaw gGmbH in Hamm betreibt,

als Beispiel und Vorbild für weitere Projekte dieser Art in NRW dienen.

Im Rahmen der Quartiersentwicklung hat das Mehrgenerationenhaus schon viele Projekte auf den Weg gebracht: Zu zwei Quartiersforen waren Seniorinnen und Senioren aus der Nachbarschaft eingeladen und wurden im Rahmen von Bürgerbeteiligungsprozessen zum Leben in ihrem Quartier befragt.

Ergebnisse waren unter anderem der Wunsch nach besseren Einkaufsmöglichkeiten und nach Bewegungsangeboten ohne Vereinsbindung. Daraufhin wurde das Projekt „Mobiler Einkaufswagen“ ins Leben gerufen: Nach vorheriger Anmeldung werden die SeniorInnen mit dem Auto zu Hause abgeholt und zum Supermarkt gebracht.

Vor Ort unterstützen freiwillige HelferInnen beim Einkauf, vor allem beim Tragen der schweren Taschen. Nach einem Kaffee in der Bäckerei bringt der Fahrdienst die Seniorinnen und Senioren wieder nach Hause.

Dem Wunsch nach Bewegungsangeboten ohne Vereinsbindung kommt das MGH in Kooperation mit dem Stadtsportbund im





Rahmen eines wöchentlich stattfindenden Bewegungsangebotes nach, das sehr gut angenommen wird. Im Mai startete außerdem das neue Angebot „Latschen und Tratschen“, ebenfalls eine Kooperation mit dem Stadtsportbund. In kleinen Gruppen werden bei Spaziergängen das Quartier und die

Umgebung erkundet. Das Mehrgenerationenhaus bietet älter werdenden Menschen noch vieles mehr.

Wer sich informieren möchte, kommt einfach vorbei oder ruft an.

Außerdem findet man diese und weitere Angebote seit

einigen Wochen auch auf Facebook unter Stadtteilzentrum Feidiforum.

Hamms  
Mehrgenerationenhaus  
Feidikstraße 27  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 – 91585101

■ Bildquelle:  
© Andreas Rother

## Aus dem Quartier – Für das Quartier!

Seit dem 1. Juni 2016 hat das FeidikForum eine neue Quartiersentwicklerin für das Projekt „Altengerechtes Quartier – südliche Innenstadt“.

Ich, Ernestine Graf, 54 Jahre alt, verheiratet, wohnhaft in der Borbergstraße in Hamm, freue mich, für unser Quartier als Quartiersentwicklerin aktiv zu sein.

Bisher habe ich zahlreiche generationsübergreifende Erfahrungen mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren gesammelt, diese werden mir sicher helfen, meine Aufgaben für die Hammer Bürgerinnen und Bürger und unser Quartier -südliche Innenstadt- zu gestalten.

Zögern Sie nicht, mich anzusprechen - ich freue mich

über regen Kontakt und Austausch mit Ihnen!

Ernestine Graf  
Quartiersentwicklerin  
Mehrgenerationenhaus im  
FeidikForum  
Feidikstr. 27  
59065 Hamm  
Fon: 02381-91585-103

Ernestine.Graf@outlaw-  
gmbh.de



# Praktikum im Amt für Soziale Integration der Stadt Hamm



Es ist Mittwochmorgen, mein Wecker klingelt. Ich bin aufgeregt und überlege, woran das liegt. Stimmt! Ich fahre heute nicht zur Universität, sondern zu meinem ersten Praktikumstag im Amt für Soziale Integration / Altenhilfe der Stadt Hamm. Also raus aus den Federn und ab nach Heessen!



Doch wie kam es überhaupt dazu? Um diese Frage zu beantworten, möchte ich mich kurz vorstellen: Mein Name ist Sarah Binek, ich bin 26 Jahre alt und studiere noch bis Oktober 2016 Rehabilitationspädagogik an der Technischen Universität Dortmund. Oft werde ich gefragt: „Rehabilitation? Warum arbeitest du nicht im Kran-

kenhaus?“ Zugegeben, das ist keine schlechte Frage. In meinem Studium beschäftige ich mich jedoch mit der beruflichen und sozialen Rehabilitation und Pädagogik – der Ermittlung von Hilfebedarfen und, was mir besonders am Herzen liegt, der Gestaltung von Lebensräumen.

Nun könnte ich, von morgens bis abends, tagein, tagaus, an meinem Schreibtisch sitzen und meine Nase in meinen Fachbüchern vergraben. Ich könnte – in meinem Kopf – nahezu perfekte Lebensräume entwickeln. Doch für wen „perfekt“? Wie wird ein Lebensraum zu einem Lebensraum? Nur durch Menschen, die sich in ihm frei entfalten können. Und genau diese Menschen konnte ich in den letzten 10 Wochen durch mein freiwilliges Praktikum im Amt für Soziale Integration / Altenhilfe kennenlernen.

Ich durfte die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu unterschiedlichen Angeboten und Veranstaltungen in den Stadtbezirken begleiten. Außerdem konnte ich dem Seniorenbeirat bei einer Sitzung über die Schulten schauen und erleben, wie aktive Mitgestaltung auf kommunaler Ebene aussehen kann. Ein besonderer Moment war für mich die

Teilnahme an einer Sitzung des Mitte 2015 gestarteten Förderprojekts des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen, in welchem es um die Entwicklung altengerechter Quartiere in NRW geht.

Unter dem Motto „Freude mit Zentangle und Mandalas“ leite ich seit Ende April ein Malangebot: Jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 werden in der Bezirksbücherei Herringen Bilder und Mandalas für Erwachsene ausgemalt; zusammen wird entspannt, gequatscht und gelacht.

Für Interessierte haben wir ohne Anmeldung immer ein Plätzchen frei und die Teilnahme ist kostenlos. Nach Beendigung meines Praktikums läuft das Angebot voraussichtlich weiter.

In vier Wochen fahre ich zum letzten Mal ins Büro und bereits jetzt werde ich wehmütig: Zurück an den heimischen Computer, zur Universität, die letzten Prüfungen schreiben. Aber die Erfahrungen, die ich sammeln konnte, nehme ich mit – und wer weiß, vielleicht kehre ich ja irgendwann zurück.

■ Sarah Binek

# „Vielfalt“: Besuchsdienst in Bockum – Hövel



„Meine alte Freundin ist vor kurzem gestorben.“- „Seitdem ich so krank geworden bin, komme ich gar nicht mehr raus.“

Diese und ähnliche Sätze sind bei vielen älteren Menschen leider häufig Realität. Dabei sagte bereits Ernst von Wildenbruch: „Vielfalt ist die Würze des Lebens“, die Farbe in die Eintönigkeit des Alltags bringen kann. Aus dieser Einstellung heraus ist der ambulante Besuchsdienst „Vielfalt“ in Bockum – Hövel entstanden, bei dem Ehrenamtliche für ältere Menschen mit wenig Kontakten da sein möchten.

Der Besuchsdienst ist ein gemeinsames Projekt des Amtes für Soziale Integration / Altenhilfe und den Kir-

chengemeinden in Bockum – Hövel. Bislang gibt es viele ehrenamtliche Besucher, doch nur wenige Senioren, die das Angebot in Anspruch nehmen möchten. Dabei ist der Besuchsdienst ein Herzensprojekt aller Beteiligten, da das Leben im Alter oftmals an Vielfalt verliert, eintönig und manchmal sogar einsam wird. Die Akteurinnen und Akteure möchten dabei helfen, diese Vielfalt zurückzubringen und das Leben bunter zu machen.

Sich besuchen lassen, die Türen des persönlichen Bereichs öffnen: dies setzt Vertrauen voraus, das sich langsam entwickeln muss. Die ehrenamtlichen Besucher nehmen sich viel Zeit, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, wodurch sich in der Vergangenheit schon tiefe Freundschaften und tragfähige Beziehungen entwickeln konnten. Alle Informationen im Rahmen des Besuchsdienstes unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht. Sollte die Chemie zwischen dem Besucher und dem älteren Menschen nicht stimmen oder es Konflikte geben, besteht jederzeit die Möglichkeit, sich an die Projektbegleiter zu wenden, sodass gemeinsam Lösungen gefunden werden können.

Die Zeit miteinander kann frei gestaltet und mit Aktivitäten wie Kaffeetrinken, Spielen, Spaziergängen und gemeinsamem Klönen gefüllt werden. Die Besuche finden in der Regel einmal in der Woche statt und dauern etwa zwei Stunden.

Wenn Sie in Bockum – Hövel



wohnen und besucht werden möchten oder sich selbst ehrenamtlich in diesem Projekt engagieren möchten, wenden Sie sich bitte an:

Stadt Hamm  
Amt für Soziale Integration /  
Altenhilfe  
Karin Berheide  
Tel.: 02381/17-6734  
E-Mail:  
berheidek@stadt.hamm.de



# Fortbildung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Seniorenarbeit in Sundern - Langscheid



Eine rundum gelungene Woche erlebten vom 09.05.-13.05.2016 auch in diesem Jahr wieder ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Seniorenarbeit unter der Leitung von Franzis Schwarz. Schon der Auftakt, bei herrlichem Sonnenschein mit dem Bus zur Sorpe zu fahren, war wie ein Geschenk.



Das Bildungszentrum Sorpensee vermittelte sofort ein Gefühl von „Angekommen sein“. Nach einer kurzen Einführung durch Andreas Pieper vom Amt für Soziale Integration waren die Regularien schnell erledigt und ein Küchenteam wartete mit einem leckeren Mittagessen. Der Nachmittag wurde dann zu einer Exkursion

zum Sorpensee mit Schifffahrt genutzt.

Der nächste Tag galt der „Achtsamkeit der eigenen Ressourcen“ mit den beiden Psychologen Ernestine Hakea Graf und Frank Klüner. Wie wichtig diese Achtsamkeit auf Dauer ist, zeigte sich in den verschiedenen Diskussionsbeiträgen.

Wolfgang Müller, Leiter des Amtes für Soziale Integration, stellte der Gruppe am Mittwoch das Integrationskonzept der Stadt Hamm vor. Viele Einzelheiten, die der Bürger sonst kaum erfährt, wurden hier intensiv erörtert.

Der Nachmittag war einer „Digitalen Weltreise nach Brasilien“ gewidmet, auf die Dr. Stefan Roggenbuck wieder in seiner bekannten Art und Weise alle mitnahm und nicht zuletzt den Wunsch auslöste, dieses Land noch einmal real zu erleben.

Am Donnerstag stand ein hochgradig sensibles Thema auf dem Programm: „Palliativ-Versorgung in Pflegeheimen“. Herrn Paul von der Einrichtung St. Vincenz in Hamm gelang es, die Zuhörer zu fesseln. Er nahm geduldig alle Fragen entgegen und beantwortete

sie mit einer Feinfühligkeit, die die Gruppe faszinierte. Noch lange nach dem Vortrag war das Thema in den Einzelgesprächen untereinander präsent.

Der Nachmittag galt dem „Gehirntraining“. Alle hatten sich den Referenten, Ernst-Rudolf Bins, gewünscht, der bereits zum 14. Mal dieses Training mit der Gruppe durchführte. Dabei gab es oft etwas zu lachen aber auch die Erfahrung, dass das Querdenken gar nicht so einfach ist!

Der bunte Abschlussabend zeigte besonders, wie kreativ die Mitarbeiter in der Seniorenarbeit sind. Gedichte, Sketche, Liedbeiträge und Sitztänze zur Musik lockerten den Abend auf und angeregt durch die herrliche Musik, mitgebracht von Agnes Bergmann, schien der Abend kein Ende nehmen zu wollen. Auch Herr Bins ließ es sich nicht nehmen, einen Teil seiner neuen Zauber-schau zu präsentieren. Das ungläubige Staunen über diese Zauberei stand den Teilnehmern buchstäblich ins Gesicht geschrieben.

Nicht unerwähnt bleiben sollte, dass sich auch in diesem Jahr mit Joachim Fiedler nur ein männlicher Mitar-



beiter in der Seniorenarbeit in die Gruppe eingefügt hatte. Er wurde daher zum „Mann der Woche“ erkoren und genoss die freundliche Zuwendung der teilnehmenden Damen.

Bevor das Seminar endete, gab es auch in diesem Jahr

einen sehr intensiven Rückblick auf die viel zu schnell vergangene Woche. Jeder Teilnehmer brachte dabei seine persönlichen Eindrücke mit ein.

Die über die Woche deutlich empfundene Harmonie in der Gruppe ließ allen die Mög-

lichkeit zum offenen Wort und stärkte den Wunsch, solch ein Seminar auch im kommenden Jahr zu erleben.

■ Franzis Schwarz

■ Bildquelle:  
links Mitte S. 10:  
© siepmannH / pixelio.de

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



Das Amt für Soziale Integration und der Luftsportclub Hamm laden interessierte Bürgerinnen und Bürger über 75 Jahre zu einem kostenlosen Rundflug über Hamm ein!

Wenn Sie am Samstag, den 10. September 2016 Lust und Zeit haben, Hamm einmal aus der Vogelperspektive zu betrachten, dann melden

Sie sich bitte montags bis freitags in der Zeit von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr telefonisch unter folgenden Telefonnummern beim Amt für Soziale Integration/ Altenhilfe:  
Tel.: 17-67 31  
Frau Petra Rasche  
Tel.: 17-67 32  
Frau Martina Foschepoth

■ Bildquelle:  
© Thorsten Hübner

## Ein neues Büro für Mayday Rhyern e.V.



*Wir helfen helfen*



Wir ziehen um! Wir freuen uns, dass wir ab dem 01.07.2016 in der Ortsmitte von Rhyern unser neues Büro beziehen können. Sie finden uns direkt hinter dem Bürgeramt, Unnaer Str. 14. Unsere Telefonnummern

(02385)-4375928 bzw.  
0171/5607861

sowie unsere Geschäftszeiten bleiben unverändert.

**Veranstaltungen:**  
Jeden Mittwoch (nicht in den Ferien) findet von 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr der sogenannte „Dorftag“ im Jugendzentrum Rhyern statt. Dort bieten wir unseren Gästen bei Kaffee und Plätzchen die Gelegenheit, mit uns ins Gespräch zu kommen, Anregungen, Wünsche aber auch Kritik zu äußern.

Im Rahmen der Demenzwoche führen wir als Mitglied im Netzwerk Demenz Hamm gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern ALTERnative e.V. und der Caritaskonferenz Rhyern ein Beratungsangebot durch. Unser Demenz-Infomobil parkt am 26.09.16 zwischen

11.00 Uhr und 13.00 Uhr an der Hirschapotheke, Alte Salzstrasse 23, 59069 Hamm und am 29.09.16 von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr bei REWE Räker in Hamm-Berge.

Hier finden Sie kompetente Ansprechpartner rund um das Thema Demenz, Pflegestufen, Hilfen und Unterstützung.

Conny Schmidt  
Geschäftsführerin  
MAYDAY Rhyern e.V.  
Unnaer Str. 14  
59069 Hamm  
Tel: 02385-4375928  
Mobil: 0171-5607861  
maydayrhyern@gmx.de  
www.mayday-rhyern.de

■ Bildquelle:  
© Cornelia Menichelli /  
pixelio.de

## Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Für Ältere der Generation 55+ bietet der SSB Hamm gemeinsam mit dem Kneipp-Verein einen Folklore Tanzkurs an.

Tanzen bringt Herz und Kreislauf in Schwung, schult den Gleichgewichtssinn und fördert nebenbei noch Kondition und Kreativität. Die Bewegung in der Gruppe macht zudem viel Spaß.

Der Kurs, der sich ausdrücklich auch an alleinstehende Personen richtet, beginnt am Mittwoch, den 22. Juni um 15 Uhr in der Galerie des pädagogischen Zentrums, Stadthausstraße 2. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung und weitere Informationen beim Stadtsportbund Hamm e.V. unter Tel.: 02381-15155

## Kaffeeklatsch mit Hut



Hüte, Hüte, überall Hüte! Diesen besonderen Anblick erlebten am ersten Sonntagnachmittag im Juni 180 Gäste in den Gemeinderäumen der Auferstehungskirche. Sie waren der Einladung der KreativGruppe des Amtes für Soziale Integration und der Evangelischen Kirchengemeinde in Bockum-Hövel



gefolgt. Die Organisatoren hatten alle Besucher aufgefordert, „Mut zum Hut“ zu haben. Somit wurden bunte Strohhüte und Sommerhüte, elegante Ausgeh Hüte, breitkrempige Damenhüte und Fascinator getragen. Selbst einige aus den Tiefen der Schränke hervorgeholte und frisch entstaubte Herrenhüte waren zu bewundern.

Die 27 leckeren selbstgebackenen Kuchen wurden alle gespendet. Die KreativGruppe hat viele kleine Hütchen für die Tischdekoration gehäkelt, die als Andenken oder zur Weiterverwendung gekauft werden konnten.

Nach dem Kaffeetrinken und der Möglichkeit zur gepflegten Unterhaltung, fand eine „Kopfputz-Modenschau“ statt. Unterhaltsam wurden Kopfbedeckungen von Basen- über Matrosen- und russischen Pelzmützen bis hin zum Fes, Tiroler-, Jäger-, Mexikaner Hut bis zum Zylinder sowie Nachtmützen zur Schau getragen. Am emotionalsten reagierten die Gäste allerdings auf die Vorführung der Knappenhüte der Bergmänner und schwelgten dabei in ihren Erinnerungen.

Anschließend wurde eine humorvolle Geschichte über „Das Hütchen“ vorgetragen, das schon alt und speckig war und „nicht verloren ging“, sondern seinem Besitzer immer wieder hinterhergetragen wurde. Eine temperamentvoll geleitete und am Ende auch sehr erfolgreiche Hutversteigerung schloss sich an. Hierbei handelte es sich ja auch um einen üppig dekorierten Strohhut, der für 113 € von einer Hutliebhaberin ersteigert wurde.

„Hut auf“ hieß es in einer Foto-Ecke für ein „besonderes“ Erinnerungsfoto.

Der Erlös dieses unterhaltsamen Nachmittages wird dem Jugend- und Stadtteilzentrum in Bockum-Hövel gespendet, damit sie sich einige Wünsche erfüllen können. Zum Schluss zogen die Verantwortlichen vor den zahlreichen Ehrengästen den Hut als besondere Geste des Dankes.

Mit den Worten „bleiben Sie auf der Hut“ und kommen sie gut behütet nach Hause, wurde dieser besondere Kaffeeklatsch beendet.

■ Karin Berheide



## Das Gesundheitsamt informiert: Helle Kleidung ist der beste Schutz vor Mückenstichen

Wärme und hohe Luftfeuchtigkeit: bei schwülen Temperaturen fühlen sich Mücken besonders wohl. Erst recht, wenn sie dann noch genügend Nahrung finden – zum Ärger für die Menschen, für die der Juckreiz natürlich lästig ist.

Erster Schutz gegen saugende Insekten ist helle Kleidung, denn die meisten Plagegeister fliegen auf dunkle Farben. Lange Hosen, Strümpfe und langärmelige Shirts schützen ebenfalls. Auf Parfum und Aftershave sollte man verzichten, da der Duft Mücken und Wespen anlockt. Auf dem Balkon vertreiben auch eine mit Gewürznelke gespickte Zitrone oder ein Zweig Zitronenmelisse Mücken und Insekten.

Bei Mitteln, die auf die Haut aufgetragen werden (Repellentien) unterscheidet man zwischen Stich- und Krankheitsprophylaxe. Für Nicht-Risikogebiete wie Hamm dient ein Abwehrmittel in der Regel zum Schutz vor Stichen. In Risikogebieten soll es jedoch auch vor durch Mücken übertragenen Infektionen schützen. Hier sind Produkte mit chemischen Wirkstoffen zu verwenden. Natürliche ätherische Öle sind zur Vorbeugung gegen tropische Infektionskrankheiten nicht geeignet. Hierzu kann der Apotheker beraten.

Als „Hausmittel“ werden oftmals Pflanzenextrakte mit ätherischen Ölen wie

Eukalyptusöl, Citronellöl, Lavendelöl und Nelkenöl wie auch Knoblauch einzeln oder in Kombination eingesetzt. Obwohl ätherische Öle eine lange Tradition haben und als natürlich und ungefährlich gelten, sind sie heute nicht mehr zu empfehlen. Sie wirken nur kurz, haben ein eingeschränktes Wirkungsspektrum und zum Teil allergisierendes Potenzial.

Chemische Mittel mit guter Wirksamkeit stehen zur Verfügung, allerdings nur für Erwachsene. Auf die empfindliche Haut von Säuglingen und Kleinkindern gehört kein Antimückenmittel. Bei Kleinkindern unter zwölf Jahren werden nur allgemeine Maßnahmen





zur Abwehr empfohlen. Die Substanzen werden auf die Haut aufgetragen, verdampfen dort und bilden so eine Art Schutzhülle. Der Kunde kann zwischen unterschiedlichen Wirkstoffen und einer Vielzahl an Zubereitungen wählen. Produkte mit chemischen Wirkstoffen können aber zu Reizungen, wie auch

letzte Haut oder Schleimhäute aufgebracht werden. Die auf der Verpackung angegebene Schutzzeit gilt nur als Richtgröße; die Wirkungsdauer ist abhängig von der Temperatur, Wind und Luftfeuchtigkeit – und natürlich vom Schwitzen. Darum sollte das Mittel regelmäßig erneut aufgetragen werden, erst recht nach jedem Wasserkontakt. Zu Bedenken ist auch, dass der Lichtschutzfaktor von Sonnenschutzmitteln deutlich reduziert werden kann.

starke Schwellungen können ebenfalls auftreten. In diesem Fall ist ein Arztbesuch notwendig, eventuell muss sogar ein Antibiotikum verordnet werden. Im Einzelfall sind auch bei harmlosen Mückenstichen allergische Reaktionen möglich. Auch dann ist ein Arztbesuch angezeigt.



zu Allergien führen. Weiterhin ist zu bedenken, dass Abwehrmittel auf pflanzlicher Basis nicht automatisch toxikologisch unbedenklich sind.

Das Mittel der Wahl sollte auf der ganzen unbedeckten Haut lückenlos und gleichmäßig aufgetragen werden. Es sollte aber nicht auf ver-

Bei Stichen hilft das sofortige Kühlen, das Anschwellen zu vermeiden. Zahlreiche Produkte, Gels, Cremes und Salben mit antiallergischen Stoffen wirken zuverlässig gegen Juckreiz und Schwellung. Präparate mit Cortison lindern zudem die entzündlichen Prozesse. Der Apotheker oder Arzt kann hier individuell beraten. Stifte mit kühlendem Menthol und Kampfer oder auch Hausrezepte wie eine frisch aufgeschnittene Zwiebel, Knoblauch, Essig und Zitrone schaffen Linderung. Kratzen sollte man unterlassen, damit sich die Stiche nicht entzünden.

Auch Krankheiten können durch Insekten übertragen werden. Entzündungen und

■ Gesundheitsamt Hamm  
Amtsapothekerin  
Dr. Ute Stapel

■ Bildquellen:  
links unten: © Constanze Wilking / pixelio.de  
rechts oben: © Thomas Max Müller / pixelio.de  
rechts Mitte: © Frank Hollenbach / pixelio.de  
rechts unten: © M. Großmann / pixelio.de



# Vorsorgen statt abwarten!



Jeder von uns kann durch einen Unfall, eine Krankheit oder durch Nachlassen der geistigen Fähigkeiten im Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann. Das Betreuungsrecht sieht vor, in diesem Fall einen rechtlichen Betreuer für uns zu bestellen, wenn wir keine private Vorsorge getroffen haben. Darauf weist Frau Gerths, Leiterin der Betreuungsstelle im Amt für Soziales, Wohnen und Pflege, hin.

## Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es?

Die drei zentralen Vorsorgeinstrumente sind die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung.

Die Vorsorgevollmacht ermöglicht einem ein hohes Maß an Selbstbestimmung. Sie benennen im Voraus für den Fall, dass Sie selbst dazu nicht in der Lage sind, eine oder mehrere Personen ihres Vertrauens, die bereit sind, Sie bei der Regelung ihrer Angelegenheiten zu unterstützen, für Sie rechtsverbindliche Erklärungen abzugeben und Entscheidungen für Sie zu treffen.

Wer frühzeitig, zu einem Zeitpunkt, an dem das unein-

geschränkt möglich ist, vorsorgt, hat die größtmögliche Sicherheit, dass sich Menschen im Bedarfsfall um ihn kümmern, die er selbst bestimmt hat - beispielsweise der Partner oder die erwachsenen Kinder.

Wenn die Erteilung einer Vorsorgevollmacht nicht in Betracht kommt, weil Sie z.B. keine Person haben, der Sie so vertrauen, dass Sie ihr eine Vollmacht erteilen wollen, können Sie mit Hilfe einer Betreuungsverfügung Vorsorge treffen.

In einer Betreuungsverfügung können Sie ihre Wünsche für den Fall, dass eine rechtliche Betreuung für Sie erforderlich würde, festlegen. Sie können z.B. unter anderem bestimmen: Wer Ihr Betreuer werden soll, wer auf keinen Fall Ihr Betreuer werden soll, wie Ihr Betreuer Ihre Angelegenheiten im Einzelnen wahrnehmen soll.

Wird eine gesetzliche Betreuung für Sie erforderlich, ist das Betreuungsgericht an Ihre Betreuungsverfügung gebunden.

## Worum geht es bei der Patientenverfügung?

Grundsätzlich ist es so, dass nur Sie selbst über alle Sie betreffenden ärztlichen Maß-

nahmen entscheiden dürfen. Für den Arzt sind Sie der Ansprechpartner, wenn es um Ihre Behandlung geht.

In einer Patientenverfügung können Sie im Voraus für den Fall, dass Sie nicht mehr einwilligungsfähig wären, vor allem für den Fall, dass Sie ihren Willen nicht äußern könnten, festlegen, ob und wann konkrete ärztliche Maßnahmen Ihren Wünschen nach unternommen oder unterlassen werden sollen.

Erfahrungsgemäß fertigen Menschen eine Patientenverfügung an um zu verhindern, dass in bestimmten Situationen, z.B. im Endstadium einer tödlich verlaufenden Erkrankung, lebenserhaltende Maßnahmen an ihnen durchgeführt werden.



# Vorsorge

Eine klar verfasste Patientenverfügung ist für den behandelnden Arzt, den Bevollmächtigten oder den Betreuer bindend und entlastet im Fall der Fälle vielfach auch die Angehörigen.

## Warum ist es so wichtig, Vorsorge zu treffen?

Die Möglichkeit, über Vor-

Wer sicher gehen will, dass seine Wünsche und Lebenseinstellungen bis zuletzt Einfluss nehmen, ist gut beraten, vorzusorgen.

## Wann sollte man sich mit dem Thema auseinandersetzen?

Rechtlich gesehen ist das Thema mit Erreichen der Volljährigkeit von Bedeutung.

Es liegt ein bisschen in der Natur der Sache, dass sich junge, gesunde Menschen mit dem Hier und Jetzt beschäftigen und die Vorstellung, dass sie in ihren Fähigkeiten eingeschränkt sein könnten, weit weg ist. Auch ältere Menschen, die von gesundheitlichen Nackenschlägen bislang verschont geblieben sind, schieben das Thema möglichst lange vor sich her.

Vielleicht wird es als schlechtes Omen gesehen, sich frühzeitig damit zu beschäftigen. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall.

Ähnlich, wie wir andere Bereiche unseres Lebens frühzeitig absichern indem wir vorsorgen, sind auch die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung als eine Art Absicherung bestimmter Lebenssituationen zu sehen, mit denen

wir auch plötzlich und unerwartet konfrontiert werden können.

## Wo bekommt man Unterlagen?

Die Betreuungsstelle entwickelt eigene Formulare für die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung.

Diese Unterlagen sowie eingehende Beratung dazu und die Beglaubigung der Dokumente sind in der Betreuungsstelle erhältlich bzw. möglich.

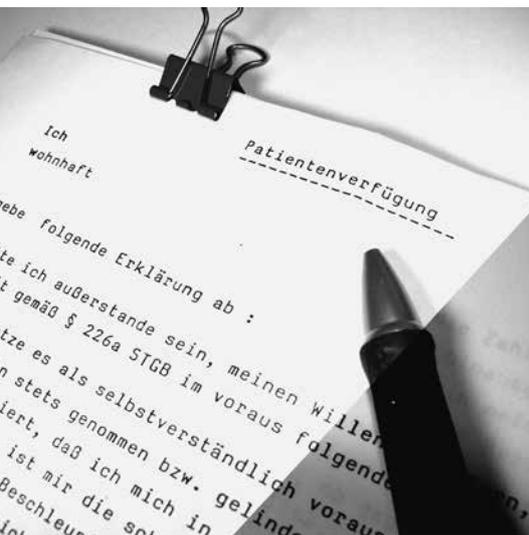
Die Betreuungsstelle berät auch bei der Gestaltung einer Patientenverfügung.

Ansprechpartnerinnen in der Betreuungsstelle:

Frau Gerths  
02381-17-6255,  
Frau Baron  
02381-17-6253,  
Frau Trockel  
02381-17-6283,  
Frau Neugebauer  
02381-17-6256

■ Bildquellen:  
rechts oben:  
© I-vista – Fotolia.com  
rechts Mitte:  
© Lupo / pixelio.de  
links unten:  
© Claudia Hautumm / pixelio.de

sorgeinstrumente das eigene Leben und die Zukunft auch in einer Phase zu gestalten, in der Sie selbst nicht in der Lage sind, eigenständig zu handeln, hat in allererster Linie etwas mit dem Recht auf Selbstbestimmung zu tun. Mit der Erteilung einer Vorsorgevollmacht kann das Eingreifen des Betreuungsgerichtes verhindert werden.



## Sonntags im Musikpavillon



Ob rasant und wild, erhaben und akzentuiert, seelenvoll, witzig, charmant, fröhlich oder traurig – auch in diesem Sommer bietet der Musikpavillon unterschiedlichsten Musikformen eine Heimat. Der Eintritt ist frei!

### Die Termine ab Juli:



#### 03.07.16, 15 Uhr:

##### Gesungener Seelenschmerz

Kein Monument, keine Straße und kein Platz verkörpern den Geist Lissabons besser als der Fado. Vier ausgezeichnete Künstler bringen den „portugiesischen Blues“ in den Kurparkgarten: Maria Carvalho ist die „Stimme des Fado“. Ihr sehnsuchtsvoller Gesang taucht in die Tradi-

tion der tiefsinnigen Fado-Lieder ein, dabei behält ihre weiche Stimme jedoch stets eine gewisse Leichtigkeit.

António de Brito übernimmt die männliche Version des Fado – mit rauchigem Timbre und starkem Temperament, dazu spielt er noch Gitarre.

Daniel Pircher begleitet den Gesang auf der Guitarra Portuguesa und Benjamin Walbrodt setzt mit seinem Cello ungewöhnliche klassische Akzente.

#### 10.07.16, 15 Uhr:

##### Mitmachen:

##### Lagerfeuerlieder und mehr

Das Kulturbüro und der Sängerkreis Hamm e. V. laden 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 Motto lautet: „Lagerfeuerlieder, Schlager, Kanon und Mundorgel - ein Kessel Buntes zum gemeinsamen Lernen und Singen“. Mitzubringen sind nur Spaß und gute Laune, die Liedtexte werden zur Verfügung gestellt.

#### 17.07.16, 15 Uhr:

##### Mission: Soul

Das „gelbe Dutzend“ –

besser bekannt als Yellow Express - meldet sich erstmalig im Musikpavillon zum Dienst. Neben Bläsern, Background und Bassgitarre sorgen Keyboard, Schlagzeug und Perkussion für den nötigen Groove. Und natürlich der Gesang.

Aretha ist fast immer dabei, Otis und Wilson natürlich auch. Sam & Dave haben sie außerdem im Gepäck, Stevie Wonder fast immer. Und dann gibt's da noch so ein paar merkwürdige Gestalten, die die Musiker ebenfalls unter den großen goldenen Soul-Schirm geholt haben: rollende Steine, weiße Streifen ... Neugierig geworden?

#### 07.08.16, 15 Uhr:

##### „Landmusik“ der anderen Art





Mittlerweile ist die Countrymusik mit ihren unterschiedlichen Stilrichtungen auch über ihr Mutterland USA hinaus bekannt und beliebt. Auch in Deutschland gibt es zahlreiche Fans und verschiedenste Bands, die sich der Musik verschrieben haben. Eine von ihnen ist in Hamm und Umgebung beheimatet

und trägt den klingenden Namen: „The Lost Fiddler“.

Jahrelange Bühnenerfahrung der sieben Musiker, gepaart mit ihrer gemeinsamen Leidenschaft für den Country, zeichnet die Band aus. Ihr Repertoire umfasst verschiedene Stilrichtungen und reicht von Johnny Cash und

Eddie Rabbitt über Brooks & Dunn, Alan Jackson, Garth Brooks bis zu Darius Rucker und vielen mehr. Das Zusammenspiel der verschiedenen Stimmen und die Instrumentierung sorgen für das besondere Liveerlebnis.

■ Meike Richter  
Kulturbüro

## BlattGold - Neue offene Malgruppe im Hammer Westen -



Das Amt für Soziale Integration bietet eine neue offene Malgruppe für älter werdende Menschen an.

„BlattGold“ trifft sich jeden 1. Montag im Monat von 15 – 17 Uhr im Gemeindehaus der Thomaskirche an der Lohausersholzstraße 18.

Die Freude am Malen in der Gemeinschaft mit anderen

und die freie Entfaltung von Ideen und Gefühlen stehen bei diesem Angebot ganz im Vordergrund. Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Materialien, gleich welcher Art, sollten selbst mitgebracht werden.

Derzeit treffen sich 6 Teilnehmer/innen, die mit Acryl- und Aquarelltechniken malen. Eine Teilnehmerin nutzt auch die „trendige“

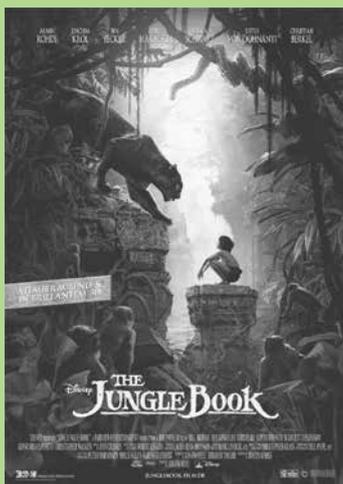
und entspannende Methode des Ausmalens.

BlattGold ist ein kostenfreies Angebot, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für weitere Informationen steht Ihnen Frau Berheide vom Amt für Soziale Integration / Altenhilfe unter der Rufnummer Tel.: 17-6734 gerne zur Verfügung.

# Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

 Sparkasse.  
Gut für Hamm.



## 10. Juli 2016 The Jungle Book

Als Tiger Shir Khan erfährt, dass die Wölfe einen Menschenjungen aufgezogen haben, bedroht er alle Tiere, sollte ihm Mogli nicht ausgeliefert werden.

Um Freunde und Familie zu schützen, verlässt Mogli sein vertrautes Umfeld, zieht durch den Dschungel, um zu den Menschen zurückzukehren.

Gefährliche und amüsante Begegnungen mit Python Kaa und Genussbär Balu machen seine Reise zu einem richtigen Abenteuer. Doch Mogli erkennt, dass er vor seiner größten Prüfung nicht fliehen kann, sondern sich ihr stellen muss: Shir Khan.

(Länge 105 Minuten)

## 14. August 2016 Ein Mann namens Ove

Der 59-jährige Ove ist berühmt-berüchtigt für seine streitsüchtige Art, was ihn nicht gerade zum Sympathieträger macht. Nun muss er den Tod seiner geliebten Frau und seine vorzeitige Entlassung aus den Diensten bei der



Eisenbahn verkraften, was ihm seine Bedeutungslosigkeit eindringlich vor Augen führt. Er beschließt, seinem unnützen Leben ein Ende zu setzen. Aber so einfach wie gedacht ist das nicht, zumal immer etwas dazwischenkommt und auch noch Iraner als neue Nachbarn einziehen.

(Länge 116 Minuten)

## 11. September 2016 The Lady In The Van

Als Alan Bennett der obdachlosen, in einem Lieferwagen lebenden Miss Shepherd erlaubt, auf seinem Grundstück zu parken, ahnt der britische Bühnenautor nicht, dass die alte kratzbürstige Dame das kurzfristige Arrangement zur Dauereinrichtung machen wird. 15 Jahre leben die beiden Seite an Seite, wahren aber stets Distanz und können doch nicht verhindern, dass beider Leben durch die Präsenz des anderen nachhaltig beeinflusst wird.

(Länge 104 Minuten)

Beginn aller Filme ist um 14.30 Uhr, Einlass ab 13.30 Uhr.





# Schneller zahlen ist einfach.



[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)

Wenn man kontaktlos mit der SparkassenCard zahlen kann. Einfach Karte mit girogo an das NFC-Terminal halten – fertig.



In allen teilnehmenden Geschäften für Beträge bis zu 20 €.

Wenn's um Geld geht



# Die heimtückische Konservendose



„Kannst du mir bitte helfen, die Dose aufzubekommen?“

Meine Frau ist dabei, uns ein schönes Abendessen zuzubereiten. Es soll Hähnchenbrust mit Reis und einer ganz speziellen Sauce geben, einer Soße, die ein Geheimrezept meiner Frau ist. Selbst mir verrät sie nicht alle Ingredienzien. Jedenfalls gehört da auch Ananas mit hinein und jetzt steht meine Frau mit einer Konservendose mit Ananas vor mir und bittet mich, ihr beim Öffnen dieser Büchse zu helfen.

Diese Konservendose hat oben einen Ring, an dem man ziehen muss, um dann auf eine einfachere Art und Weise als mit dem Dosenöffner an den Inhalt zu gelangen. Mein letztes „work out“ im Fitnessstudio ist nicht lange her, ich fühle mich bei besten Kräften, sodass das mit dem Öffnen dieser Büchse kein Problem sein wird.

Meine Frau selbst hat es schon geschafft, mit Hilfe des genannten Rings die Dose um einige Millimeter zu öffnen. Also nehme ich die Büchse, gehe mit dem Zeigefinger meiner rechten Hand, ziehe - und nichts bewegt sich. Nichts. Absolut nichts. Nicht einen Millimeter hat das Blech nachgege-

ben. Das kann ja wohl nicht sein, nicht nur, weil Ananas zwingend in die Soße gehören, es kann auch nicht sein, dass ein so alltäglicher Gebrauchsartikel erbitterten Widerstand gegen seine zweckbestimmte Verwendung leistet.

In mir erwacht der Ehrgeiz. Wieder gehe ich mit dem Zeigefinger unter den Ring, ziehe, und wieder bewegt sich das Ganze nicht weiter. Wieder keinen Millimeter!

Der erwachte Pragmatiker in mir fragt meine Frau, ob wir denn nicht eine andere Dose mit Ananas im Hause hätten, was sie verneint. Also versuche ich es noch einmal und noch einmal und irgendwann ziehen meine Frau und ich gemeinsam an dem vermeintlichen Öffnungsring. Auch hier, ohne dass es nur den allergeringsten Fortschritt gibt.

Meine Frau verschwindet kurz und kommt mit einem Schraubenzieher zurück. „Versuch es doch mal damit!“ Ich gehe mit der spitzen Seite des Schraubenziehers unter die bisher entstandene Öffnung, erinnere mich leicht an den nie geliebten Physikunterricht in der Schule und daran, was ich mal zu Hebelwirkungen gelernt haben mag.

Meine Frau und ich haben Glück gehabt. Wir sind nach dem Versuch mit dem Schraubenzieher unverletzt, auch meinen Sturz, als ich alle Kraft in die durch den Schraubenzieher verstärkte Hebelwirkung setzen wollte, habe ich gut überstanden.

Die Schramme am Küchenschrank, die entstanden ist, als ich mit dem Schraubenzieher abgerutscht bin und mich Richtung Fußboden bewegt habe, lässt sich sicherlich durch einen Experten gut überarbeiten, sodass sie nicht mehr auffällt.

Natürlich könnten wir jetzt aufgeben, könnten entweder die Soße ohne Ananas essen oder uns überhaupt etwas anderes zubereiten. Aber das kommt für uns nicht infrage. Jetzt ist unser Kampfgeist erst recht erwacht. Während ich noch überlege, wie ich den Unglücksgegenstand mit Hammer und Meißel bearbeiten könnte, kommt meine Frau mit unserer Schlagbohrmaschine an.

Mein Plan dabei ist, mit der Bohrmaschine am Rand der Konservendose einzelne kleine Löcher zu bohren, die dann im Laufe der Zeit den Deckel so zermürben, dass er sich öffnen lässt. Also



setze ich frohen Mutes die Bohrmaschine an. Immerhin ist ein weiteres Loch entstanden, allerdings legt die Konservendose anscheinend Wert darauf, den Bohrer als Geisel zu nehmen, denn sie hält ihn nun fest. Die Bohrmaschine selbst sieht nun aus wie jemand, der spontan und ohne Absicht einen

Fleck an der Wand ist strategisch so günstig, dass er sich leicht mit einem Bild verblenden lässt. Allerdings ist der andere, größere Fleck an einer sehr ungünstigen Stelle. Nun ja, was soll's, wir wollten im nächsten Jahr ohnehin die Küche tapezieren, machen wir es nun halt ein Jahr eher.

lassen. Also beschließen wir, unseren Lieblingsitaliener aufzusuchen.

Meine Frau bestellt sich einen bestimmten Salat mit einer Extraportion Ananas, ich bestelle mir eine Pizza, auf die mir der Maitre du Cuisine ebenfalls eine Extraportion Ananas machen möge. Wir sind entschlossen, den Ananasfrüchten der Welt zu zeigen, wer letztlich die Oberhand behält und dass es keinen Sinn macht, sich feige in einer schlichten Blechdose zu verstecken.



Jetzt haben meine Frau und ich allmählich die Nase voll. Kurzentschlossen fahren wir zu dem Supermarkt, in dem wir die Konservendose des Grauens erstanden haben. Wir bitten die Verkäuferin, uns beim Öffnen behilflich zu sein oder sie umzutauschen.

„Tut mir leid“, sagt der Kellner, „wir bereiten Ihnen gerne einen fast klassischen Salat zu, wie sie ihn kaum im Leben gegessen haben werden, auch erhalten sie eine Pizza, die so wunderbar ist, dass sie sie nicht vergessen werden - aber leider können wir Ihnen keine Ananas zum Salat und zur Pizza geben, wir bekommen die Konservendosen nicht auf! Ab morgen werden wir immer frische Ananas im Haus haben!“

Zahn verloren hat.

Es hat aber auch sonst etwas Bewegung gegeben, wenn auch keine in die erhoffte Richtung. Bei meinem Versuch mit der Schlagbohrmaschine ist Ananassaft herausgeschwappt.

Die Verkäuferin erwidert uns, dass es nicht Aufgabe des Marktes sei, Konservendosen zu öffnen, sie verkauften diese nur, außerdem sei diese, die wir umtauschen wollten, ja schadhaft, denn ein Bohrer hätte sich zum Zeitpunkt des Verkaufs nicht darin befunden.

■ Jürgen Halbe

Zuerst sieht es auch hier so aus, als halte sich der Schaden in Grenzen, der eine

Als wir den Supermarkt verlassen, sind wir frustriert. Nicht nur von der Konservendose, bei der wir das Duell wohl verloren haben, sondern auch von dem Umgang mit uns im Supermarkt. Nach so einem Erlebnis hat man es verdient, sich in einem Restaurant verwöhnen zu

■ Bildquellen:  
links oben / rechts mitte:  
© Tim Reckmann / pixelio.de  
rechts oben: © Timo Klostermeier / pixelio.de

## Treffen von Jung und Alt aus Nah und Fern



Kinder und Jugendliche aus Migrantenfamilien trafen sich jetzt im Gemeindezentrum St. Marien mit einheimischen Seniorinnen und Senioren bei Kaffee und Kuchen zu einem ersten Informations- und Gedankenaustausch. Initiiert wurde das

Treffen durch den DRK-Treffpunkt in der A Sternstr. und der Altenhilfe des Amtes für soziale Integration in Kooperation mit der Seniorentanzgruppe St. Marien, den Heesener Altenpflegeheimen von AWO und St. Josef sowie der Frauenhilfe der Versöhnungskirche.

Margarete Schaffranietz vom DRK, Christine Oltmanns-Brüseke von der Stadt Hamm und Ursula Prutz von der Tanzgruppe St. Marien hatten aus Gesprächen mit Vertreterinnen und Vertretern der Altenhilfeeinrichtungen den Wunsch zahlreicher Bewohnerinnen und Bewohner nach mehr Kontakt zu jungen Leuten vernommen. Und da parallel zahlreiche

Besucherinnen und Besucher des DRK-Treffpunktes immer wieder bedauerten, dass ihre Kinder wegen der oft großen Entfernungen zum Herkunftsland häufig ohne Großeltern aufwachsen, entstand die Idee zu diesem etwas ungewöhnlichen Mehrgenerationentreffen.

Begleitet wurde es von musikalischen und tänzerischen Einlagen der Tanzgruppe St. Marien unter der Leitung von Margit Schmidt und der Kindergruppe des Treffpunktes. Weitere Treffen sollen folgen, um den Austausch der Generationen und Kulturen fortzuführen.

■ Jürgen Hey  
DRK Kreisverband Hamm e.V.



# Neues Projekt: Patienten- begleitung in Hamm



Im Zuge der demographischen Entwicklung in Deutschland wächst die Zahl der Hochbetagten rasant an. Viele dieser älteren Menschen leben aufgrund des Strukturwandels (steigende Mobilität und berufliche Flexibilität, Auflösung klassischer Familienstrukturen, Singularisierung) allein zu

alleinlebende ältere Menschen diffuse Ängste und Sorgen (z.B. Angst vor Pflegebedürftigkeit, die Ungewissheit der nachstationären Versorgung, Befürchtungen vor Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung nach der Krankenhausentlassung) auslösen. Nach der Krankenhausentlassung ist die betroffene Person oftmals auf sich allein gestellt und stößt häufig auf Versorgungsempässe im Alltag, vor allem wenn das soziale Netzwerk fehlt.

St. Marienhospital und dem Ev. Krankenhaus Hamm, später soll sich das Projekt auch auf die anderen Krankenhäuser (z.B. St. BarbaraKlinik Hamm) ausweiten.

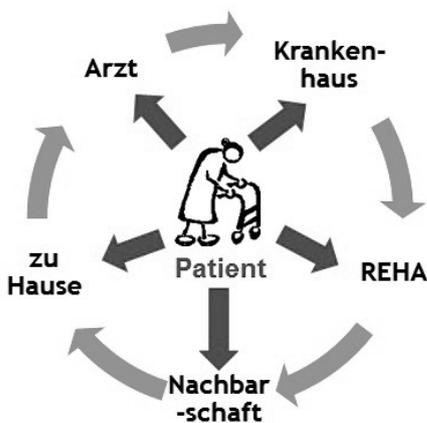
Die Rolle der Patientenbegleiter ist es, die hilfebedürftigen Menschen in diesen Übergangssituationen zu begleiten, zu unterstützen und ihnen zur (Wieder-) Eingliederung in das gesellschaftliche Leben zu verhelfen.

Durch die Patientenbegleitung sollen Unsicherheiten und Ängste seitens der Patienten gemindert und eine stationäre Unterbringung im Pflegeheim vermieden bzw. hinaus gezögert werden.

Dabei gilt die Selbstbestimmung des Patienten stets als Handlungsleitlinie. Wer sich als Patientenbegleiter engagieren möchte, hat die Möglichkeit, im Herbst 2016 den Vorbereitungskurs zum Patientenbegleiter zu besuchen und meldet sich bei den Grünen Damen und Herren Ambulanter Besuchsdienst e.V. Tel.: (02381) 8767840.

■ Lena Mörbitz  
Gerontologin M.A. & Koordinatorin der Grünen Damen und Herren Ambulanter Besuchsdienst e.V.

## Patientenbegleitung



Hause und verfügen kaum über soziale Kontakte. Stellen sich bei den alleinlebenden Senioren gesundheitliche Einschränkungen ein, die ambulant oder sogar stationär behoben werden müssen, kann das Leben schnell aus den Fugen geraten.

Eine plötzliche Krankenhauseinweisung kann für

Die Grünen Damen und Herren – Ambulanter Besuchsdienst der Ev. Pflegedienste im Kirchenkreis Hamm e.V. – verfolgen mit dem neuen Projekt „Patientenbegleitung“ das Ziel, alleinstehenden älteren Menschen eine psychosoziale Unterstützung in Übergangs- und Krisensituationen (wie z.B. einem Krankenhausaufenthalt) zu bieten. Es soll eine Schnittstelle zwischen Krankenhaus, dem ambulanten System und der Nachbarschaftshilfe geschaffen werden.

Die Klienten können sich in unterschiedlichen Lebenssituationen rund um Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte befinden. Zunächst kooperieren die Grünen Damen und Herren mit dem

## Anzeige

# Mehrgenerationenwohnen im hochwertigen Neubau

In Hamm-Berge entsteht an der Werler Straße 335 eine Wohnanlage mit 11 hochwertigen barrierefreien Wohnungen. Alle Etagen sind über einen Aufzug zu erreichen. Das Mehrgenerationenhaus umfasst neben vier Single-Penthousewohnungen mit einer 30 Quadratmeter großen Dachterrasse sieben weiteren 2-Zimmer-Wohnungen zwischen 60 und 70 Quadratmetern mit Balkonen und Terrassen, auch einen Gemeinschaftsraum mit Außenbereich, der von allen Mietern genutzt werden kann. Hier haben Bewohner die Möglichkeit, private Feiern durchzuführen oder als Hausgemeinschaft etwas zusammen zu unternehmen.

Zu einem guten Miteinan-

der der Wohnparteien trägt auch der große parkähnliche Gemeinschaftsgarten bei. Hier werden ein Spielplatz für Jung und Alt, ein Grillplatz, Hochbeete zum Gemüseanbau und gemütliche Sitzmöglichkeiten entstehen. Zudem grenzt der Garten an den Fahrradweg auf der alten Bahntrasse parallel zur Werler Straße. Dort wird ein Zugang geschaffen, sodass die Bewohner diesen Weg unter anderem zum naheliegenden Rewe-Supermarkt nutzen können.

Das Grundstück bietet auch ausreichend Platz für einen PKW- und Fahrrad-Stellplatz. Die gute Verkehrsanbindung mit Bushaltestelle vor der Haustür ist besonders für mobil eingeschränkte Senioren attraktiv. Der im Nachbarhaus ansässige Pflegedienst „SILESIA Pflege- und Betreuungsdienste“ bietet den Bewohnern bei Bedarf verschiedene Serviceleistungen an. Hier können individuelle hauswirtschaftliche Angebote und Betreuungs- und Pflegekonzepte erstellt werden, ein kompetenter Ansprechpartner ist immer direkt vor Ort.

Alle Wohnungen sind durch große Fenster hell und freundlich gestaltet. Durch eine moderne Heizungsan-



lage können Energiekosten gering gehalten werden. Alle Räumlichkeiten sind mit Fußbodenheizung ausgestattet, worauf ein warmer Holzboden und teilweise Fliesen zu finden sind. Die räumliche Aufteilung der Wohnungen wurde großzügig geplant, die Wohnungen bestehen aus Diele, Küche, barrierefreiem Bad mit Dusche, Wohnzimmer mit Zugang zum Balkon oder Terrasse, Schlafzimmer und einem großen Abstellraum.

Interessenten für die Mietwohnungen, welche ab Anfang 2017 bezogen werden können, dürfen sich gern bereits jetzt melden und sind herzlich eingeladen, weitere Informationen, Pläne und Grundrisse einzusehen.

Kontakt: Sarah Pasternak  
Tel. 02381-8773013.





# SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH



## IHRE VORTEILE:

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

## KOSTENLOSE BERATUNG:

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

## Angst vorm Renovieren?!



*Lust auf Farbe*

**MALERWERKSTATT  
FRANK HAINSCH**

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

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?



**WIR HABEN  
NOCH PLÄTZE FREI!**

# NEU IN HEESSEN

seit 1. Juli 2016

## Tagespflege St. Rochus

Bockelweg 13, Hamm-Heessen

Information  
& Anmeldung  
02381/37 227 43

Caritas  
Hamm   
[www.caritas-hamm.de](http://www.caritas-hamm.de)

**BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG**  
IM SOZIALWESEN 

**MANAGEMENTWEITERBILDUNGEN mit ZERTIFIKAT**

- Management sozialer Einrichtungen / Einrichtungsleitung
- Pflegemanagement / Pflegedienstleitung in der Seniorenhilfe
- Wohnbereichsleitung in Senioreneinrichtungen
- Qualitätsmanager/-in
- Qualitätsbeauftragte/r
- Case Manager/-in im Sozialwesen



Kostenfreie Infoline: **0800-231 23 12**  
[www.b-akademie.de](http://www.b-akademie.de)

Studienort:  
*Lippstadt*  
*...seit 1992 für Sie da!*

Aachen, Dortmund, Frankfurt/M., Kaiserslautern, Kassel  
Karlsruhe, Koblenz, Köln, Lippstadt, Minden, Nümbrecht,  
Saarbrücken, Siegen




**Außergewöhnliches  
sakrales Kirchenkonzert**



**OSWALD  
Sattler**

mit  
KASTELRUTHER  
MÄNNERQUARTETT



**HAMM**

Pauluskirche  
14. September 2016  
19.30 Uhr

**Live Programm**

**TICKET - HOTLINE**  
Westfälischer Anzeiger 02381 / 105 - 477  
"Insel"-Verkehr & Touristik 02381 / 2 34 00

[www.konrad-konzert.de](http://www.konrad-konzert.de)

**Mitten in Hamm!**  
Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege

**Füreinander da sein –  
Miteinander wohlfühlen.**



**Hansa**  
Leben wie ich will. [www.hansa-gruppe.info](http://www.hansa-gruppe.info)

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

## Mai-Fahrt mit Senioren und Behinderten

Caritas, KAB und Seniorenkreis von St. Marien Wiescherhöfen gestalteten eine wunderbare Mai – Fahrt zum Möhnesee und Heinrich-Lübke-Haus in Günne.

Vier über 90jährige sowie Rollator- und Rollstuhlfahrer konnten an der Fahrt teilnehmen, da das Heinrich-Lübke-Haus behindertengerecht ausgebaut ist und viele Leute mitgeholfen haben, diese Fahrt zu ermöglichen.

Bei einer Führung durch das Haus durch den Leiter, Herrn Schwamborn, erfuhren die Teilnehmer, welche Möglichkeiten das Haus für Ältere und Behinderte bietet für Ferienaufenthalte, Bildungsveranstaltungen und Kurzurlaube z.B. über Weihnachten und Silvester.

Nicht zuletzt das gute Essen und die moderaten Preise sowie die geistliche Atmosphäre überzeugten die Teilnehmer.

Richard Beschorner, Vorsitzender der KAB und Rosemarie Marx, Mitglied der Caritas, planen bereits jetzt schon eine Herbstwoche in Günne.

■ Rosemarie Marx  
Caritas St. Marien  
Wiescherhöfen



## Ambulante Pflege

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

### Heizung und Sanitär in Perfektion, denn unser Name bürgt für Qualität!



Als Meisterbetrieb bieten wir unseren Kunden durch Fachwissen, Fleiß und Engagement ein optimales Ergebnis.

**Wir planen und realisieren auch Ihr neues Bad.**

Gerne informieren wir Sie unverbindlich.

#### Unsere Leistungen:

- Heizung
- Rohrreinigung
- Badsanierung
- Klempnerarbeiten
- Kläranlageninstallation
- Einbau/Reparatur/Wartung
- Gas- und Wasserinstallation
- Bauklempnerei
- Angebotserstellung
- Heizung
- Industrieanstallation

**Qualität seit über 30 Jahren!**

Siegfried Brodda  
Meisterbetrieb

Römerstraße 24 · 59075 Hamm  
Tel.: 0 23 81/78 92 06 · Fax: 0 23 81/78 99 99  
[sbrodda-hamm@t-online.de](mailto:sbrodda-hamm@t-online.de)

## Betten Kutz

Ahornalle 2  
(gegenüber Liebfrauenkirche)

Hamm-Süden

0 23 81 / 92 60 58 [www.betten-kutz.de](http://www.betten-kutz.de)

Mo. - Fr. 9.30 - 12.30 Uhr, 15.00 - 18.30 Uhr, Sa. 9.00 - 13.00 Uhr oder nach Vereinbarung

### Seniorenbetten auf Komforthöhe verstellbar zum leichteren und bequemerem Aufstehen



Bei Vorlage dieser Anzeige und Kauf eines Kirchner Bettes, erhalten Sie ein Kopfkissen „Aktiv“ gratis!



- 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](http://www.pro-sanitate.de)

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



**SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.**

**Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum**  
 Westberger Weg 44 • 59065 Hamm  
 Fon: 0 23 81 - 3 93-0 • [sz-hamm@awo-ww.de](mailto:sz-hamm@awo-ww.de)

Mehr zu uns unter: [www.awo-ww.de/Seniorenzentren](http://www.awo-ww.de/Seniorenzentren)

Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“



Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“

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

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

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



Mitten in Hamm

Mitten im Leben

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

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

# Seniorenausflug des Pastoralverbundes Hamm-Mitte-Osten

Der jährliche Seniorenausflug ist für die älteren Gemeindemitglieder des Pastoralverbundes offenbar ein Höhepunkt.

Mit 110 Teilnehmerinnen und Teilnehmern hatten die Organisatoren der Caritas-Konferenzen bei der sechsten Auflage am 19. Mai 2016 wieder eine logistische Herausforderung zu meistern, was ihnen gelang. Das Ziel war in diesem Jahr der Hof Lohmann in Freckenhorst.

Nach einer kurzen Begrüßung berichtete ein Mitarbeiter der Einrichtung beim Kaffeetrinken über die 1814 errichtete Hofstelle. Im Jahr 2000 erwarb der Caritasverband

im Kreisdekanat Warendorf e. V. das Anwesen mit ca. 10 ha Land für die Freckenhorster Werkstätten GmbH, um einen Wohn- und Arbeitsbereich mit einem besonderen Konzept für Menschen mit Behinderungen zu schaffen.

Arbeit, Therapie, Wohnen, Begegnung, Kommunikation und Integration – als Ort, der diese elementaren Lebensbereiche für Menschen mit Behinderungen unter einem Dach vereint, präsentiert sich heute der Hof Lohmann.

Anschließend konnten alle Senioren diese Einrichtung besichtigen und bei herrlichem Wetter im Gartencafé verweilen. Viele Teilnehmer



verabschiedeten sich mit den Worten: „Bis zum nächsten Mal“.

■ Julia Leenen

■ Bildquellen: oben rechts: Thorsten Hübner



# Kurse für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Häusliche Pflege ist immer eine zusätzliche Aufgabe im Alltag der Angehörigen. Sie kostet Kraft und kann zur Belastung der pflegenden Angehörigen sowie der gesamten Familie werden.

Eine besondere Herausforderung stellt die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz dar. Mit zunehmender Demenz lassen sich Symptome wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit, nachlassende Orientierung, veränderte Charaktermerkmale beobachten.

Wer zu Hause demente Menschen betreut, kennt diese Veränderungen und erlebt oft schwierige, belastende Situationen im täg-

lichen Miteinander. Häufig gestellte Fragen von pflegenden Angehörigen sind: „Wie kann sich ein Mensch so verändern? Was kann man tun?“ Auf diese und weitere Fragen von Angehörigen soll in den Pflegekursen im St. Marien-Hospital an der Nassauer Straße eingegangen werden.

Der inhaltliche Aufbau der Kurse ist gleich und jeder Kurs umfasst vier Abendveranstaltungen von 18.00 – 21.00 Uhr.

Noch zwei Kurse werden im 2. Halbjahr 2016 angeboten: 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.16 (immer dienstags) sowie am 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.16 (ebenfalls immer dienstags).

Der Kurs ist ein Angebot der St. Marien-Hospital Hamm gGmbH und wird mit Unterstützung der AOK Westfalen-Lippe, der VHS Hamm, der Pflegeberatung des Amtes für Soziales Wohnen und Pflege der Stadt Hamm und der Universität Bielefeld durchgeführt. Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos.

Weitere Informationen erteilt:

■ Susanne Wulf  
Gesundheits- und Krankenpflegeberatung  
St. Marien-Hospital Hamm  
Tel.: (02381) 18-73472  
susanne.wulf@marienhospital-hamm.de

■ Bildquelle:  
© gilles lougassi - Fotolia.com



## Wohnen mit Plus für ältere Menschen

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben dürfen, ist ein häufig genannter Wunsch vieler Seniorinnen und Senioren.

Mit ihrem neuen Angebot „caritas wohnen plus“ entspricht die Caritas Hamm diesem Anliegen der älteren Generation.



Caritas wohnen plus ist eine Form des Service-Wohnens mit einem Plus an persönlicher Aufmerksamkeit für die individuellen Fragestellungen und Bedürfnisse der Menschen, die diese Unterstützung in Anspruch nehmen. Es wird vornehmlich in ausgewählten Wohnanlagen für Senioren in Hamm ange-

boten, ist aber auch in einzelnen Wohnungen oder Einfamilienhäusern im Stadtteil buchbar.

Ihren ersten Standort für dieses Service-Angebot hat die Caritas unlängst im frisch renovierten, historischen Gebäude der ehemaligen Bockelschule am Bockelweg 13 in Heessen eröffnet.

Weitere Standorte werden in Kürze auch in anderen Stadtteilen eröffnet oder sind in Planung.

Caritas wohnen plus ist ein Leistungsangebot, das aus mehreren Bausteinen besteht:

Das Basismodul ist ein Paket mit Beratung und Unterstützung bei Fragen rund um Betreuungs- und Pflegeleistungen, bei Behördengängen und Korrespondenz oder Besorgungen des alltäglichen Lebens.

Weiterhin werden regelmäßig gesellige Angebote gemacht, um mit Menschen in Kontakt zu sein und ein Stück Freizeit zu gestalten. Dafür gehen Mitarbeitende der Caritas bewusst und aktiv auf die Menschen zu, besuchen sie in ihrer Wohnung, um direkt vor Ort aktuelle Fragestellungen zu klären



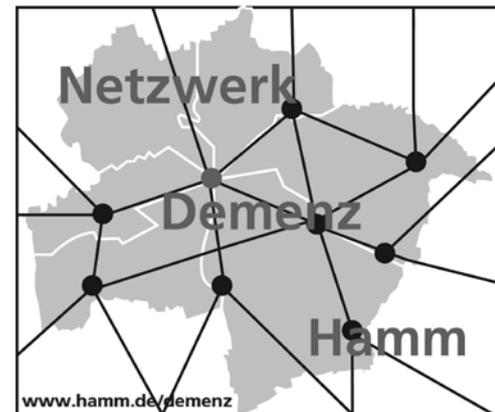
oder Unterstützungsbedarfe zu ermitteln.

Zu diesem Grundmodul können weitere Leistungspakete hinzu gebucht werden wie ein Hausnotruf und nach Bedarf weitere Betreuungs- und Pflegeleistungen.

Bei Krankenhausaufenthalten oder Urlaub besteht die Möglichkeit, zeitweise einen Wohnungsservice für Blumengießen, Lüften oder Briefkasten leeren zu beauftragen. Caritas wohnen plus bietet die Sicherheit, unmittelbar dann Unterstützung und Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie gebraucht wird.

Weitere Informationen unter der Rufnummer Tel.: 02381/144-144 oder unter [www.caritas-hamm.de](http://www.caritas-hamm.de).

# Demenz ... das geht uns alle an!



Der Vater, der den Schlüssel nicht mehr findet, die Mutter, die nachts durch das Haus wandert, unruhig ist. Das Gefühl, etwas zu vergessen, das Hier und Jetzt nicht mehr im Blick zu haben.

Oft können Menschen mit Demenz in der Anfangsphase der Erkrankung die Einschränkungen gut kaschieren. Aber irgendwann ist der Alltag kaum noch zu bewältigen, die Angehörigen werden stärker und stärker in Anspruch genommen und manchmal auch überfordert. Am Ende steht die Diagnose – Demenz!

Das Netzwerk Demenz Hamm

sieht diese Diagnose nicht als Ende! Mit einer Vielzahl von Partnern im Netzwerk Demenz Hamm bieten wir Informationen, Begleitung, Hilfe und Unterstützung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Das Netzwerk Demenz Hamm ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die sich beruflich oder ehrenamtlich in unserer Stadt für Betroffene und deren Angehörige engagieren.

Am 24. September 2016 findet in der Zeit von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr an der Pauluskirche am Marktplatz in Hamm der Auftakt zur Demenzwoche statt. Nach

der Eröffnung unserer Veranstaltung durch unseren Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann haben Sie die Gelegenheit, sich in die Welt eines an Demenz Erkrankten einzufühlen. Teile des Demenzparcours stehen an diesem Vormittag zur Verfügung und machen Ihnen deutlich, wie anders die Welt mit dieser Erkrankung ist.

Informieren Sie sich an diesem Vormittag bei unseren Netzwerkpartnern vor Ort über Entlastungs- und Unterstützungsangebote, genießen Sie eine Senioren-Modenschau, einen Rolltortanz und lauschen Sie den Klängen einer Mundharmonika.

Während der Demenzwoche vom 24. September bis 02. Oktober 2016 bieten verschiedene Partner aus unserem Netzwerk eine Vielzahl unterschiedlicher Veranstaltungen in den verschiedenen Stadtteilen an.

Weitere Informationen zu diesen Aktionen entnehmen Sie bitte den ausliegenden Flyern, der örtlichen Presse und unserer Facebook-Seite Netzwerk Demenz Hamm.

■ Evelyn Bieker  
Sprecherin  
Netzwerk Demenz Hamm

**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](http://www.hamm.de/wohnberatung)  
[www.hamm.de/pflege](http://www.hamm.de/pflege)  
[www.hamm.de/demenz](http://www.hamm.de/demenz)

**elephantastisch! Hamm:**

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

Neu!! Ab Mitte April erreichbar im  
**GESUNDHEITSCENTER  
BAD HAMM IM MAXIMARE**

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

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

# Fit & Vital in unserer Leinethaler Natursole (33°C) – über Ihnen nur der Himmel

**MAXIMARE**  
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

Was gibt es Schöneres, als Baden unter freiem Himmel! Vielleicht das Baden in Leinethaler Natursole! Beides vereint finden Sie bei uns. Im 33°C warmen Außensolebecken können Sie sowohl entspannen als auch Sport treiben.

## **Kostenlose Sole-Gymnastik (früh + spät)**

Immer montags – freitags (nicht an Feiertagen) findet bei uns um 9 Uhr, 10 Uhr und um 11 Uhr kostenlose Sole-Gymnastik statt. Jeden Tag unter einem anderen Motto, mal mit, mal ohne musikalische Begleitung. Unsere Sole-Gymnastik findet auch am Abend statt, und zwar immer montags und mittwochs ab 19 Uhr.

## **Leinethaler Natursole:**

Unsere Sole gilt im chemischen Sinne als Heilwasser und besitzt darüber hinaus das Prädikat „Thermalsole“.

Die Leinethaler Natursole wird seit gut 150 Jahren aus über 450m unberührter Tiefe gefördert. Gutachten und Heilwasseranalysen anerkannter Institute attestieren die therapeutische Wirkung unserer Leinethaler Natursole.

## **Was die Natursole kann:**

Das tolle Gefühl der Schwerelosigkeit entlastet die Gelenke und die Wirbelsäule. Mit unserer täglichen 20 - minütigen Sole-Gymnastik stärken Sie Ihren Kreislauf und Ihr Immun-

system. Mineraliendefizite werden beim Schwimmen in Leinethaler Natursole ausgeglichen. Sie fühlen sich erholt und relaxt.

## **Infobox Sole:**

Sole-Gymnastik früh:  
immer mo-fr um 9, 10 und um 11 Uhr

Sole-Gymnastik spät:  
immer mo & mi ab 19 Uhr

## **Solewochen:**

### **zwei mal im Jahr!**

Im Frühjahr im Anschluss an die Osterferien und im Herbst im Anschluss an die Herbstferien. Dann auch mit tollen Bonusaktionen beim Kauf der 10er & 25er Solekarten.

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



# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**10.07.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13 Uhr, VV ab 30.06.16 beim WA, nur in der Hauptgeschäftsstelle, Gebühr: 6,25 €

**17.07.2016**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod (Veranstaltungshalle), Einlass ab 14.30 Uhr

**20.07.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare, VV ab 08.07.16 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**14.08.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13 Uhr, VV ab 04.08.16 beim WA, nur in der Hauptgeschäftsstelle, Gebühr: 6,25 €

**17.08.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare, VV ab 05.08.16 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**11.09.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Kaffee/ Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass: 13 Uhr, VV ab 01.09.16 beim WA, nur in der Hauptgeschäftsstelle, Gebühr: 6,25 €

**18.09.2016**

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod (Veranstaltungshalle), Einlass ab 14.30 Uhr

**21.09.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare, VV ab 09.09.16 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

## Hamm-Mitte

**01.07.2016**

Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“

12 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3 €, Tägliche Angebote - vorherige Anmeldung unter 02381/9736-571, Herr Barmführer

**01.07.2016**

Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“

12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich, Angebot für Senioren in der Nachbarschaft laut Speiseplan, Kosten: 3 €

**01.07.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27

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

**01.07.2016**

Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“

16 Uhr, Musiktherapie, Bistro (weiterhin jeden Freitag)

<b>03.07.2016</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	15 Uhr, Musik-Café – Tanznachmittag für Senioren/ Interessierte, mit Livemusik, Kosten: 3 € für Kaffee, Kuchen, Tee – Anmeldung eine Woche im Voraus (weiterhin jeden 1. So i.M.)
<b>03.07.2016</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	15 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen) EG Bistro, 1 Tasse Kaffee + 1 Stück Torte 2 €
<b>04.07.2016</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	14.30 Uhr, Offener Stricktreff, Café (weiterhin mo und mi)
<b>04.07.2016</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
<b>04.07.2016</b> AWO	15 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)
<b>05.07.2016</b> Stadt Hamm/ Altenhilfe, Hamms Mehrgenerationenhaus	15 – 17 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
<b>05.07.2016</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16 Uhr, Liederrunde WB 2 (weiterhin jeden Dienstag)
<b>06.07.2016</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	14.30 Uhr, Offenes Angebot für Jung und Alt, gemeinsam aktiv sein im Strickcafé, bitte eigene Wolle, Strick- u. Häkelnadeln mitbringen (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>06.07.2016</b> Sen.- u. Pflegezentrum „Am Museum“	14.30 Uhr, Sommerfest – Alles Zirkus, Livemusik, Tombola
<b>06.07.2016</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	15 – 17 Uhr, Mobiler Einkaufswagen, Einkaufsfahrdienst, Anmeldung bis Dienstagnachmittag 02381/91585101 (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>06.07.2016</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	17 – 19 Uhr, Beratung für Flüchtlinge und Asylsuchende, Flüchtlingshilfe Hamm e. V., Kontakt: 02381/22089 (weiterhin mittwochs)
<b>07.07.2016</b> 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)
<b>15.07.2016</b> Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	19 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)

**18.07.2016**

VdK - OV Süden / Mitte

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

**19.07.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus

16.30 Uhr, Handy-/Laptopsprechstunde (weiterhin jeden 3. Di i.M.)

**22.07.2016**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

15 Uhr, Sommerfest – Motto: Zirkus

**25.07.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

**29.07.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

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

**08.08.2016**

Tanzkreis der kfd Liebfrauen  
Gemeindezentrum Liebfrauen

15 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Bergmann (weiterhin 14tägig)

**15.08.2016**

VdK - OV Süden / Mitte

16.30 Uhr, Sommerfest mit Grillen, Zunftstuben, Oststraße 53 –  
Anmeldung erforderlich, Beitrag: 6 €

**18.08.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus/  
Altenhilfe

9 – 11 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag 3 €  
10 – 12 Uhr, Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm  
(weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)

**25.08.2016**

Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

14.30 Uhr, Tanztee, Anmeldung für den Fahrdienst unter:  
02381/91 585101, Beitrag: 3 € (weiterhin jeden 4. Do i.M.)

**29.08.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

**06.09.2016**

Sen.- u. Pflegezentrum  
„Am Museum“

14.30 Uhr, Handarbeitskreis des Kneipp-Vereins (weiterhin 14tägig)

**06.09.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

17 Uhr, Infoabend: Kriminalprävention - Trickbetrügerei  
Beitrag: 2 €, Anmeldung unter 02381/91 585101

**14.09.2016**

Hamms Mehrgenerationenhaus,  
Feidikstr. 27

15 Uhr, Infonachmittag für Pflegende und ihre Angehörige zum  
Thema: Kriegstrauma im Alter, Beitrag: 3 €,  
Anmeldung unter 02381/91 585101

**19.09.2016**

VdK - OV Süden / Mitte

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

**26.09.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

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

## Hamm-Rhynern

**05.07.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen

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

**06.07.2016**

SK Hamm-Westtünnen  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15 Uhr, 30 Jahre Seniorenkreis - Sommerfest  
Leitung: Cornelia Löscher & Team

**06.07.2016**

SV Deutschland OV Rhynern

15 Uhr, Sommerfest, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1

**07.07.2016**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

8.30 – 10.00 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin:  
Frau Foschepoth (weiterhin jeden 1. Do im Monat)  
Bürgeramt Rhynern, Unnaer Str. 12, Zi. 4

**11.07.2016**

Sozialverband Deutschland  
OV Berge-Westtünnen

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

**16.07.2016**

KAB / ARG Westtünnen

16 Uhr, Grillen am Pfarrheim

**19.07.2016**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

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

**26.07.2016**

SV Deutschland OV Rhynern

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

**30.07.2016**

KAB / ARG Westtünnen

Tag der KAB anl. des Liborifestes in Paderborn, Pfarrheim

**03.08.2016**

SV Deutschland OV Rhynern

15 Uhr, Frauennachmittag, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1

**19.08. – 26.08.2016**

SV Deutschland OV Rhynern

Mehrtagesfahrt an die Mosel nahe Zeltingen,  
Auskunft bei Gellenbeck, Tel.: 02381/82583

**30.08.2016**

SV Deutschland OV Osterflierich

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

**06.09.2016**

Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen

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

**07.09.2016**

SV Deutschland OV Rhynern

15 Uhr, Frauennachmittag, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1

**13.09.2016**

KAB / ARG Westtünnen

14 Uhr, Exkursion: Geschichte unserer Heimat – Führung im Heimathaus Welver

**17.09.2016**

Sozialverband Deutschland  
OV Berge-Westtünnen

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

**20.09.2016**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

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

## Hamm-Uentrop

**01.07.2016**

Grüne Damen und Herren -  
Ambulanter Besuchsdienst

9 – 16 Uhr, Tagesbetreuung im Café Amalie, Alter Uentropfer Weg 24,  
Tel.: 02381/8767840 (weiterhin jeden Mo, Di, Fr)

**03.07.2016**

Freies Seniorenschwimmen

8 – 9 Uhr, Seniorenschwimmen, Erlenbachschule  
(weiterhin sonntags – außer Schulferien)

**03. – 10.07.2016**

SV Deutschland OV Uentrop

Mehrtagefahrt in die Oberpfalz nach Pleystein  
Auskunft bei Friede, Tel.: 02388/2677

**04.07.2016**

DRK-Senioren-Stift Mark  
Marker Allee 88

15.30 Uhr, Rollatoren-Tanz mit Frau Klocke  
(weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

**05.07.2016**

Grüne Damen und Herren -  
Ambulanter Besuchsdienst

14.30 – 17.30 Uhr, Café Amalie, Alter Uentropfer Weg 24  
(weiterhin jeden Dienstag), Tel.: 02381/8767840

**05.07.2016**

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

10 – 12 Uhr, Demenzberatung, Tel.: 02381/8768859  
(weiterhin jeden Di u. Do oder nach Absprache)

**05.07.2016**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

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

**07.07.2016**

DRK-Senioren-Stift Mark

11 Uhr, Yoga mit Frau Ohrmann (weiterhin jeden Do)

**11.07.2016**

SV Deutschland OV Werries

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

**12.07.2016**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

9 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**12.07.2016**

Grüne Damen und Herren -  
Ambulanter Besuchsdienst

14.30 – 17.30 Uhr, Gesprächskreis für pflegende Angehörige,  
Besprechungsraum Amalie (weiterhin jeden 2. Mo im Monat)

**12.07.2016**

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

Gesprächskreis pflegende Angehörige, Tel.: 02382/8768859  
(weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

**12.07.2016**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Bunter Nachmittag, Begegnungsstätte Werries

**13.07.2016**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Messe, anschließend Thema: Freiheit und Weite – Lebensart  
in Kalifornien, Referentin: Julia Stahl

**13.07.2016**

SV Deutschland OV Uentrop

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

**18.07.2016**

SK der Caritaskonferenz  
St. Bonifatius Hamm-Werries

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

**23.07.2016**

SV Deutschland OV Werries

15 Uhr, Sommerfest, Tigges-Scheune

**25.07.2016**

SV Deutschland OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, AWO-Begegnungsstätte  
(weiterhin jeden 4. Montag im Monat)

**27.07.2016**

Spieltreff St. Georg,  
Pfarrzentrum

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

**28.07.2016**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

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

**28.07.2016**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

**28.07.2016**

DRK-Senioren-Stift Mark

15.30 Uhr, Tanzcafé mit Live-Musik

**01.08.2016**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9 Uhr, Frühstück

**02.08.2016**

AWO Ostwennemar

Ausflug

**10.08.2016**

ARG St. Antonius Geithe

Ausflug nach Rietberg – Kennenlernen des Instituts Vita –  
Haus der Begegnung, Referent vor Ort

**12.08.2016**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: NRW hat Geburtstag, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174

**20.08.2016**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Grillveranstaltung, Begegnungsstätte Werries, Anmeldung: M. Biermann, Tel.: 023 81/48 61 39

**24.08.2016**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weiterhin: 31.08., 07.09., 21.09., 28.09.)

**25.08.2016**

AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

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

**25.08.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10 Uhr, Frauengruppe (weiterhin jeden Donnerstag)

**25.08.2016**

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

15 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken, Bezirksvorsteher, Herr Pförsch, ist unser Gast

**25.08.2016**

SV Deutschland OV Uentrop

15 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

**27.08.2016**

SV Deutschland OV Ostwennemar

15 Uhr, Sommerfest, Bodelschwingh-Haus

**30.08.2016**

AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 023 81/2 36 94 (weiterhin: 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.)

**30.08.2016**

AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 023 81/2 36 94 (weiterhin: 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.)

**31.08.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10 Uhr, Kreative Treffen (weiterhin jeden 3. Mi i.M.)

**31.08. – 09.09.2016**

Alzheimer Gesellschaft Hamm/ e.V. Grüne Damen und Herren - Ambulanter Besuchsdienst

17 - 20 Uhr, Fortbildung zum/r Begleiter/in von Menschen mit Demenz (§ 45 SGB XI, mit Zertifikat), Café Amalie, an 11 Abenden

**01.09.2016**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark

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

**02.09.2016**

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 €

**05.09.2016**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Die Kinder der Kita Senfkorn sind eingeladen

**05.09.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

19.00 Uhr, Nähkurs für Erwachsene, (10 x) Beitrag 50 €

**06.09.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

9.00 Uhr, Nähkurs für Erwachsene, (10 x) Beitrag 50 €

**07.09.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

8.30 Uhr, Computerkurs für Anfänger/Fortgeschrittene, Beitrag: 40 €

**12.09 – 10.10.2016**

Alzheimer Gesellschaft Hamm e.V./ Grüne Damen und Herren - Ambulanter Besuchsdienst

10 – 20 Uhr, Menschen mit Demenz – Kursreihe für pflegende Angehörige (8 x), Café Amalie, Tel.: 02381/768859

**13.09.2016**

AWO Ostwhenemar

9 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**13.09.2016**

VdK OV Hamm-Osten

15 Uhr, Treffen: Lichtbildervortrag Herbstleuchten 2015 Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

**14.09.2016**

DRK-Treffpunkt Lindenstraße

10 Uhr, Kreative Schmuckgestaltung - Treffen (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

**14.09.2016**

ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6

15 Uhr, Messe, anschl. Thema: Aktuelles aus Politik und Gesellschaft, Referent: Björn Pfröttsch

**22.09.2016**

AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

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

**22.09.2016**

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

15 Uhr, Messe, zum Herbstanfang gibt es Zwiebelkuchen und Federweißer

**28.09.2016**

DRK-Senioren-Stift Mark

18.30 Uhr, Vortrag zum Thema Demenz

**29.09.2016**

SV Deutschland OV Uentrop

15.00 Uhr, Spielenachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe

## Hamm-Pelkum

**04.07.2016**

Stadt Hamm, Altenhilfe

8.30 – 10.00 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Foschepoth, Bürgeramt Pelkum, Kamener Str. 177, Zi. 026 (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

<b>04.07.2016</b> Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag)
<b>05.07.2016</b> Grüne Damen und Herren - Ambulanter Besuchsdienst	14.30 – 17.30 Uhr, Café Frühling, Heinrichstr. 14, PueD fünf Wände, Tel.: 023 82/8 76 88 59 (weiterhin jeden Dienstag i.M.)
<b>05.07.2016</b> AWO/Altenhilfe	15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142, Gebühr: 3 €
<b>06.07.2016</b> Pelkumer Boulefreunde / Altenhilfe	10 Uhr, Boulebahn, Tennisplatz Selbachpark TC 69 Pelkum (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>06.07.2016</b> Amt für Soziale Integration / Altenhilfe	11 Uhr, Offener Spaziertreff, Treffpunkt: Parkplatz Waldorfschule (weiterhin jeden Mittwoch)
<b>07.07.2016</b> SV Deutschland OV Pelkum	15 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr. (weiterhin: 04.08.)
<b>17.07.2016</b> Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	15 Uhr, Gemeinde-Café, Weetfelder Str. (weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)
<b>20.07.2016</b> SV Deutschland OV Pelkum	9 Uhr, Frühstück, Casino Wielandstraße (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
<b>21.07.2016</b> Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	10 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)
<b>27.07.2016</b> Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Bunter Nachmittag
<b>02.08.2016</b> AWO/Altenhilfe	15 Uhr, Offene Kaffeetafel, Haus Sundern, Kamener Str. 142, Gebühr: 3 €
<b>18.08.2016</b> Altenhilfe/ AWO/ Ev. Kirchen- gemeinde Pelkum	14 Uhr, Kreative Hände – Strick und Häkelgruppe für Anfänger/ Fortgeschrittene/ Profis, Pelikanum, Kamener Str. 181 (weiterhin jeden 3. Do außer 21.07.)
<b>24.08.2016</b> Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str.	14.30 Uhr, Wir feiern unser 40. Jubiläum, Gemeindehaus
<b>01.09.2016</b> SV Deutschland OV Pelkum	15 Uhr, Frauengruppe und Bingo-Nachmittag für alle, Casino

**06.09.2016**

AWO/Altenhilfe

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

**14.09.2016**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Schon wieder ein Jahr älter - Geburtstagsfeier

**14.09.2016**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15 Uhr, Hitparade: Alte Volkslieder – Alte Schlager

**28.09.2016**

Seniorenarbeit Friedenskirche

9 Uhr, Frühstück, Gemeindehaus, Weetfelder Str.

**30.09.2016**

St. Peter u. Paul/ Ev. Kirchengemeinde Pelkum/ Altenhilfe

9 Uhr, Frühstück für Jung und Alt, Gemeindehaus Pelikanum,  
Kamener Str. 181, Gebühr: 3 €

## Hamm-Herringen

**04.07.2016**

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe“

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

**04.07.2016**

Sozialverband Deutschland  
OV Herringen

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

**05.07.2016**

AWO – OV Herringen

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

**06.07.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

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

**06.07.2016**

Knappenverein „Einigkeit“  
Herringen

15 Uhr, Berichte über Neuigkeiten, Bingo und Kartenspiele,  
Haus der Begegnung, (weiterhin: 03.08., 07.09.)

**07.07.2016**

Trägerverein Bauhof Herringen  
Torksfeld 2

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

**07.07.2016**

AWO – OV Herringen

14 Uhr, Handarbeitsgruppe, Altentagesstätte (weiterhin jeden Do)

**10.07.2016**

Ev. Altenzentrum St. Victor

15 Uhr, Vortrag: Kochen / Einkochen

**13.07.2016**

Caritaskonferenz Heilig Kreuz

15 Uhr, Seniorennachmittag: Es wird gegrillt, Michaelsheim

**17.07.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Chor des Zentralverbandes der Sozialversicherten Heessen, Cafeteria

**21.07.2016**

AWO / SV Deutschland – OV  
Herringen / Altenhilfe

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

**27.07.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria

**30.07.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Klöncafé, Cafeteria (weiterhin jeden letzten Sa i.M.)

**01.08.2016**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück Herringen / Altenhilfe“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrum St. Victor,  
Gebühr: 3 €

**06.08.2016**

Knappenverein „Einigkeit“  
Herringen

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

**07.08.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Singekreis des Sauerländischen  
Gebirgsvereins, Cafeteria

**14.08.2016**

Ev. Altenzentrum St. Victor

15 Uhr, Bildervortrag: Reisen

**18.08.2016**

AWO / SV Deutschland – OV  
Herringen / Altenhilfe

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

**24.08.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria

**05.09.2016**

AK „Ökumenisches Senioren-  
frühstück Herringen / Altenhilfe“

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

**11.09.2016**

Knappenverein „Einigkeit“  
Herringen

LandesKirchschrift, Marsberg-Giershagen e. V.

**14.09.2016**

Caritaskonferenz Heilig Kreuz

15 Uhr, Seniorennachmittag: Es werden Reibekuchen gebacken,  
Michaelsheim

**23.09.2016**

AWO / SV Deutschland –  
OV Herringen / Altenhilfe

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

**28.09.2016**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Modenschau mit der Fa. Modemobil, Cafeteria

## Hamm-Westen

**03.07.2016**

Kirchengemeinde St. Laurentius

14.30 Uhr, Café-Jupp, Bonifatiusheim, Langestr.

**04.07.2016**

Kirchengemeinde St. Laurentius

15 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“, Josefshaus

**04.07.2016**

Stadt Hamm/ Altenhilfe  
Gemeindehaus Thomaskirche,  
Lohausenholzstr. 18

15 Uhr, „BlattGold“, offene Malgruppe, Kontakt: K. Berheide,  
Tel.: 17-6734 (weiterhin jeden 1. Montag i.M.)

**05.07.2016**

Stadt Hamm - Amt für Soziale  
Integration / Altenhilfe

13.30 – 15.30 Uhr, Senioren-Internet-Café, Anne-Frank-Schule  
(weitere Termine im Juli: 12.07. und 19.07.)

**13.07.2016**

Altenwohn- und Pflegeheim  
St. Vinzenz-Vorsterhausen

15 – 17 Uhr, Seniorencafé (weiterhin: 10.08.)

**14.07.2016**

VdK - OV Westen

10.30 Uhr, Frauenfahrt, Anmeldung: Hilde Willebrandt.  
Tel.: 02381/8766081, Abfahrt ab Westenschützenhof

**17.07.2016**

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

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

**22.07.2016**

VdK - OV Westen

17 Uhr, Männertreff (Kegeln), AH St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14,  
Kontakt: R. Quednau, Tel.: 02381/3054745

**27.07.2016**

Altenwohn- und Pflegeheim  
St. Vinzenz-Vorsterhausen

18 Uhr, Tante Inge strickt

**01.08.2016**

VdK - OV Westen

16 Uhr, Fahrradtour, Treffpunkt: Hafenstr. / Ecke Radbodstr.,  
Kontakt: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

**03.08.2016**

Kirchengemeinde St. Laurentius/  
Seniorenkreis St. Paulus

15 Uhr, Treffen des Seniorenkreises am Abbé-Stock-Haus, Günterstr.,  
zum Ausflug in den Maxipark

**06.08.2016**

VdK - OV Westen

7.30 Uhr, Tagesfahrt nach Fritzlar mit Bootsfahrt, Info: Libor Baar,  
Tel.: 02385/4295155, Abfahrt: Westenschützenhof

**11.08.2016**

VdK - OV Westen

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

**19.08.2016**

VdK - OV Westen

17.30 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,  
Kontakt: R. Quednau, Tel.: 02381/3054745 (weiterhin: 23.09.)

**23.08.2016**

Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe

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

**27.08.2016**

Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen

15 Uhr, Vorsterhauser Sommer: Südamerikanisches Fest

**31.08.2016**

Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen

18 Uhr, Tante Inge strickt (weiterhin: 09.09.)

**02.09.2016**

VdK - OV Westen

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

**05.09.2016**

Kirchengemeinde St. Laurentius

15 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“

**07.09.2016**

Kirchengemeinde St. Laurentius/  
Seniorenkreis St. Paulus

15 Uhr, Treffen des Seniorenkreises am Abbé-Stock-Haus, Günterstr., zum Museumsbesuch

**08.09.2016**

VdK - OV Westen

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

**11. – 18.09.2016**

VdK - OV Westen

6 Uhr, Mehrtagefahrt zum Achensee, Info / Anmeldung: L. Baar,  
Tel.: 02385/4295155, Abfahrt: Bahnhof

**14.09.2016**

Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen

9 Uhr, Ü 60 Frühstück – Gesund und lecker, Kosten 4 €

**14.09.2016**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, AKTIV ALT WERDEN – Kommunikation mit Gesellschaftsspielen

**24.09.2016**

Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen

15 Uhr, Vorsterhauser Sommer: Musikgarten

**28.09.2016**

Seniorentreff Thomaskirche

15 Uhr, Wir feiern unsere Geburtstage vom 10.03. – 29.09.

## Hamm-Norden

**01.07.2016**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Spielrunde im Café (weiterhin jeden Fr und Sa)

**04.07.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

13.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str.,  
Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733  
(weitere Termine im Juli: 11.07., 18.07.)

<b>04.07.2016</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterhin: 18.07., 15.08., 29.08., 05.09., 19.09.)
<b>05.07.2016</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	15 Uhr, Senioren-Schach-Treff, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 (weiterhin jeden Dienstag)
<b>06.07.2016</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung: I. Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin: 27.07.)
<b>06.07.2016</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	Stricken und Häkeln für Jung und Alt mit Schülern der Karlschule (weiterhin 14tägig – außer Schulferien)
<b>06.07.2016</b> 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)
<b>11.07.2016</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<b>13.07.2016</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien – musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier, Café International (weiterhin: 10.08., 14.09.)
<b>14.07.2016</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	16 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: J. Schrader, Tel.: 6 55 38 (weiterhin: 11.08. u. 08.09.)
<b>28.07.2016</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	10 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33 (weiterhin: 25.08. und 22.09.)
<b>03.08.2016</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung: I. Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin: 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.)
<b>09.08.2016</b> VdK OV Hamm Norden	14.30 Uhr, Info / Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu
<b>10.08.2016</b> ARG Maria-Königin	15 Uhr, Wir spielen Bingo, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg
<b>11.08.2016</b> AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33, Beitrag: 3 €
<b>15.08.2016</b> Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterhin: 29.08.)

**22.08.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

13.30 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin jeden Montag)

**24.08.2016**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Wir wollen zu Land ausfahren  
Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**05.09.2016**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International  
(weiterer Termin: 19.09.)

**07.09.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung: I. Becker, Tel.: 3708644 (weiterhin: 14.09., 21.09., 28.09.)

**08.09.2016**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733, Beitrag: 3 €

**10.09.2016**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16 Uhr, Sommerfest – Spiel, Spaß, Kulinarisches und viel Musik, Aula und Schulhof der Karlschule, Westberger Weg

**13.09.2016**

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Planwagenfahrt

**14.09.2016**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Quiz mit D. Lammert, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

**28.09.2016**

ARG Maria-Königin

15 Uhr, Wir spielen Bingo, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg

## **Hamm-Bockum-Hövel**

**01.07.2016**

Alzheimer Gesellschaft Hamm e.V./ Grüne Damen und Herren - Ambulanter Besuchsdienst

Gesprächskreis für Menschen mit Migrationshintergrund, Begleitung auch in türkischer Sprache, Haus der Begegnung, Tel.: 02381/768859 (Rückfragen: Frau Arslan/ Frau Witkowski (jeden 1. Montag im Monat)

**01.07.2016**

Stadt Hamm, Altenhilfe, Haus der Begegnung

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

**01.07.2016**

Stadt Hamm, Altenhilfe, Haus der Begegnung

10 Uhr, Kostenlose Laptop- und Internet-Sprechstunde, Kontakt: K. Berheide (weiterhin freitags)

**01.07.2016**

Ludgeristift Hövel/ Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weiterhin: 05.07., 09.07., 14.07., 19.07., 23.07., 28.07.)

<b>01.07.2016</b> Ludgeristift, Hövel	15 Uhr, 25 Jahre LUDGERI-Stift Hövel, Jubi-Sommerfest
<b>01.07.2016</b> Ludgeristift, Marinestr. 42	18 Uhr, Gesprächskreis Demenz – Alltag mit Demenz, Infos / Anmeldung unter Tel.: 484248, Frau Schatz (weiterhin: 20.07., 17.08. und 21.09.)
<b>01.07.2016</b> Stadt Hamm, Altenhilfe, Haus der Begegnung	15 – 18 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin jeweils mittwochs bis freitags)
<b>06.07.2016</b> Stadt Hamm, Altenhilfe, Haus der Begegnung	9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Karin Berheide (weiterhin jeweils mittwochs)
<b>06.07.2016</b> Stadt Hamm, Altenhilfe, Haus der Begegnung	15 – 18 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734 (weiterhin mittwochs)
<b>09.07.2016</b> VdK OV Bockum-Hövel	16 Uhr, Sommergrillen, Haus der Begegnung
<b>11.07.2016</b> Stadt Hamm, Altenhilfe, Haus der Begegnung	10 Uhr, „Literatur um 10“, Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734 (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<b>18.07.2016</b> Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15 Uhr, Offene Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri-Stift, Cafeteria (weiterhin jeden 3. Montag)
<b>19.07.2016</b> Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel	8.15 Uhr, Tagesfahrt zum Eierlikör-Paradies nach Herzebrock-Clarholz mit Mittagessen, anschl. zum Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück; Auskunft bei Sasse, Tel.: 02381/76904
<b>21.07.2016</b> Kirchengemeinden St. Stephanus Christus-König/ Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €, Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44, Kontakt: K. Berheide, Tel.: 17-6734
<b>29.07.2016</b> Ludgeristift Bockum, Südgeist 18	15 Uhr, Sommerfest – Manege frei mit kleinen und großen Sensationen und Musik
<b>04.08.2016</b> Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Treffpunkt: Ludgeri-Stift Hövel, Beitrag: 3 €
<b>07.08.2016</b> Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138	15 Uhr, Rund ums Federvieh – eine Ausstellung rund ums Tier mit Kaffee und Kuchen
<b>10.08.2016</b> VdK OV Bockum-Hövel	15 Uhr, Infonachmittag, Haus der Begegnung

**18.08.2016**

Kirchengemeinden St. Stephanus  
Christus-König/ Altenhilfe

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

**18.08.2016**

Ludgeristift Hövel

15.30 Uhr, Heimatklänge mit dem Volksembles „Melodie“

**26.08.2016**

Ludgeristift Bockum, Südgeist 18

15.30 Uhr, Sommerkonzert mit dem Shanty-Chor

**01.09.2016**

Ludgeri-Forum e. V. / Altenhilfe

9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück,  
Treffpunkt: Ludgeri-Stift Hövel, Beitrag: 3 €

**04.09.2016**

Ludgeri-Tagespflege  
Schultenstraße 12

13 – 17 Uhr, Tag der offenen Tür in der Tagespflege

**05.09.2016**

Ludgeristift, Hövel  
Ermelinghofstr. 18

Ab 10 Uhr, Modeverkauf,  
15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen im Treffpunkt

**12.09.2016**

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

Ab 10 Uhr, Modeverkauf,  
15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen im Café

**15.09.2016**

Kirchengemeinden St. Stephanus  
Christus-König/ Altenhilfe

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

**19.09.2016**

Ludgeristift Bockum,  
Südgeist 18

Ab 10 Uhr, Modeverkauf,  
15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen im Wintergarten

**24.09.2016**

Sozialverband Deutschland  
OV Bockum-Hövel

15 Uhr, Herbstliches Kaffeetrinken, Gaststätte Jägerhof

## **Hamm-Heessen**

**04.07.2016**

Junge Senioren St. Josef

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

**05.07.2016**

Caritas St. Josef

9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien (weiterhin: 06.09.)

**05.07.2016**

Seniorenheim St. Stephanus

15 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerdienst Heessen  
(weiterhin: 06.09.)

**05.07.2016**

VdK - OV Heessen

15 Uhr, VDK-Treff im Brokhof (weiterhin: 06.09.)

<b>06.07.2016</b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Sommerfest mit buntem Programm und anschließendem Grillen (Anmeldung erbeten bei Claudia Kramer, Tel. 6 08 64)
<b>06.07.2016</b> 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)
<b>06.07.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Musikalischer Nachmittag
<b>07.07.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preisung (weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)
<b>10.07.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	ab 14 Uhr, Sonntagscafé (weiterhin 14tägig)
<b>11.07.2016</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>11.07.2016</b> Senioren- und Demenz-Tagesbetreuung FREIRAUM, Hülsestr. 37	18 Uhr, TrAPeDz > Treffen für Angehörige von Personen mit Demenz – Anmeldung nicht erforderlich, Ansprechpartnerin: V. Georg, Tel.: 023 81/88 92 57 (weiterhin: 08.08., 12.09.)
<b>12.07.2016</b> VdK - OV Heessen	14 Uhr, Fit mit dem Rad (weiterhin: 09.08., 13.09.)
<b>12.07.2016</b> ZwAR-Basisgruppe 2	15 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Di im Monat)
<b>12.07.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musikalisch-literarischer Nachmittag (weiterhin: 16.08., 13.09.)
<b>13.07.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum (weiterhin: 10.08., 14.09.)
<b>16.07.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Fröhschoppen
<b>18.07.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Hund und Kult (weiterhin: 22.08., 19.09.)
<b>20.07.2016</b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6 (weiterhin: 21.09.)
<b>26.07.2016</b> Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin: 27.09.)

<b>02.08.2016</b> Caritas St. Josef	9 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
<b>13.08.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Bewohner-Olympiade
<b>20.08.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Musikalischer Nachmittag mit Rohkost
<b>23.08.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichtskreis mit Frau Szymanek
<b>30.08.2016</b> Junge Senioren St. Josef	Besuch der Waldbühne
<b>03.09.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Frühschoppen
<b>07.09.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	12.30 Uhr, Wallfahrt nach Haltern
<b>07.09.2016</b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Messe, anschl. im Pfarrheim: Infos zur Tagespflege / Spielenachmittag (Anmeldung bei Claudia Kramer, Tel. 6 08 64)
<b>12.09.2016</b> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<b>17.09.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Herbstfest mit Kindertrödel, Kinder, die mitmachen möchten, können sich unter der Telefonnr.: 6870 anmelden
<b>17.09.2016</b> VdK - OV Heessen	15 Uhr, Grillen im Brokhof
<b>24.09.2016</b> Senioren- und Demenz-Tages- betreuung FREIRAUM, Hülseistr. 37	10 – 13 Uhr, Eröffnung der Demenz-Woche, Marktplatz an der Pauluskirche (Netzwerk Demenz Hamm)
<b>24. –30.09.2016</b> Senioren- und Demenz-Tages- betreuung FREIRAUM, Hülseistr. 37	Täglich, Fotoausstellung im Rahmen der Demenzwoche zum Thema: Miteinander für das Verstehen, Praxis Ulrich Kewer, Heessener Markt 4
<b>24.09.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	14 Uhr, Rollstuhltraining im Wintergarten
<b>30.09.2016</b> Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Singspiel / Bartimäus mit den Dasbecker Spatzen



— Evangelisches Perthes Werk e.V. —

— Kompetenz in Sachen Pflege —



### Ev. Altenhilfezentrum St. Victor

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

### Perthes-Haus

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

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

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

## DRK-Senioren-Stift Mark GmbH



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

– ein Zuhause für das Alter –

### Besser leben in Hamm:

- Wohnen und stationäre Pflege
- vollstationäre Pflege – Kurzzeit- und Urlaubspflege
- 82 barrierefreie Wohnungen

So erreichen Sie uns:  
Tel.: 02381 98281 0  
info@drk-senioren-stift-mark.de  
[www.drk-senioren-stift-mark.de](http://www.drk-senioren-stift-mark.de)



Zuhause am Burghügel Mark



**CURANUM**  
Gute Pflege hat ein Zuhause.

## WUNSCHBERUF MIT ZUKUNFT

**1.000,- €  
Begrüßungs-  
prämie\***

- Optimale Karrierechancen
- Attraktive Mitarbeiterbenefits
- Fort- und Weiterbildungen
- Planbare Arbeitszeiten
- Unbefristetes Arbeitsverhältnis

**Pflegedienstleitung (m/w)  
Wohnbereichsleitung (m/w)  
Pflegefachkräfte (m/w)**  
in Teil-/Vollzeit gesucht!

\* Nur gültig bei erfolgreicher Festanstellung in Vollzeit, bei Teilzeit entsprechend anteilig.

**Jetzt schnell bewerben:** (max. 4 MB)

**CURANUM Seniorenzentrum Mozart**

Herr Dietmar Nebel · Westuffler Weg 13 · 59457 Werl · Telefon: 02922 804-01 · E-Mail: dietmar.nebel@curanum.de [www.curanum.de](http://www.curanum.de)

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

Ortsnah, heimatverbunden und immer in Ihrer Nähe.

