

20 Jahre offenes
Seniorenfrühstück
im „Treffpunkt“
des Ludgeristifts Hövel
Seite 5

Bewegt ÄLTER werden
in NRW!
Bewegungsangebote
für Senioren
Seite 10/11

Das Kulturbüro
informiert: Brasilianisches
Feuer und Tiefsee-Tango
Seite 16/17

Folk und Rock
in der Kreuz-Kirche
Seite 20



Das Fenster

Zeitschrift für ältere
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 03/2019





SILESIA
Pflege- und Betreuungsdienste GmbH



IHR VORTEILE:

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

KOSTENLOSE BERATUNG:

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



■ **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**
Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 18:30 Uhr
LUDGERI-Tagespflege
Schultenstraße 12
Vorgespräch erforderlich.

■ **Patienten-Fragestunde**
Jeden 2. Montag im Monat, 8:00-17:00 Uhr
Haus der Pflege
Keine Anmeldung erforderlich.

■ **LUDGERI-Forum e. V.**
Ihr Ansprechpartner für Fragen zur Demenz sowie Entlastung pflegender Angehöriger.

Alle Informationen im **Haus der Pflege**
Marinestr. 42 | 59075 Hamm
☎ 99547-0
pflegestuetzpunkt@ludgeri.com
www.ludgeri.com



- Wir informieren
- schulen
- helfen ...

Herzlich
25 Jahre
betreut
LUDGERI
Ambulante Pflege

LUDGERI „Haus der Pflege“ – Das zentrale Beratungszentrum

Der **Pflegestützpunkt** mit Wohn- und Pflegeberatung bildet das Herzstück im „Haus der Pflege“.

Hier erhalten Sie alle Informationen und Hilfen rund um die häusliche und stationäre Alten- und Krankenpflege sowie zu unseren weiteren Diensten.

Senioren profitieren von unserer langjährigen Erfahrung und persönlichen Beratung.

Die **LUDGERI-Pflegekette** gibt Ihnen Sicherheit im Alter und begleitet Sie immer passend zu Ihrer persönlichen Lebenssituation:

- **Betreute Seniorenwohnungen**
- **Ambulante Pflege und Betreuung**
- **Tagespflege und Betreuung**
- **Kurzzeitpflege und Betreuung**
- **Senioren-Wohngemeinschaft**
- **Vollstationäre Pflege und Betreuung**

Seit 25 Jahren, bereits in zweiter Generation, sind wir auch mit unseren ambulanten Diensten für unsere Patienten in Hamm unterwegs. Als inhabergeführtes Familienunternehmen übernehmen wir mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Verantwortung für das Wohl der von uns betreuten Menschen.

Familie Metz und das LUDGERI-Team

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**

haben Sie beim Betrachten des Titelbildes unserer Seniorenzeitschrift sofort erkannt, welche herrschaftliche Tür hier zu sehen ist und wo die Aufnahme entstanden sein könnte? Wir lösen es auf: Es ist die Eingangstür von Schloss Oberwerries, der „guten Stube“ unserer Stadt Hamm. Besucher aus nah und fern machen im Innenhof des Schlosses gerne Halt, genießen den besonderen Flair, der hier spürbar ist oder setzen ihre Route mit einer Überfahrt über die Lippe mit der Fähre „Lupia“ fort, die in unmittelbarer Nähe des Schlosses ihren Liegeplatz hat.

Mit der Sommerausgabe unserer Seniorenzeitschrift hat das Jahr 2019 auch schon wieder „Halbzeit“. Bislang präsentieren sich das Frühjahr und der nun beginnende Sommer noch längst nicht so warm und trocken

wie im vergangenen Jahr – aller Langzeitvoraussagen zum Trotz. Aber was bislang noch nicht ist, kann ja noch kommen. Aber vielen war es im letzten Sommer ohnehin viel zu heiß und tropisch.

Apropos „Halbzeit“: unsere Nationalmannschaft ist bei der diesjährigen Fußball – Weltmeisterschaft der Frauen in Frankreich sehr erfolgreich in das Turnier gestartet. Rein sportlich gesehen ist dieser Sommer also kein „Zwischen – Sommer“ zwischen zwei großen Turnieren. Wer Spaß am Fußball hat, der kommt bei dem technisch höchst anspruchsvollen Spiel unserer Damenmannschaft voll auf seine Kosten.

Sportlich, bunt und emotional wird es in unserer Stadt Hamm bei „Hamm 2019“, dem 4. NRW – Landesturnfest vom Westfälischen Tur-

nerbund und den 3. Landespielen der Special Olympics NRW. Das Motto „Gemeinsam. Besonders. Sportlich“ drückt dabei genau das aus, was diese riesige Sportveranstaltung ausmacht, die gemeinsam mit der Stadt Hamm organisiert wird. Wir berichten in der kommenden Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift über dieses besondere Ereignis.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünschen wir schöne, sonnige und erholsame Sommertage! Viele Anregungen, den Sommer bei den vielfältigen Angeboten für Seniorinnen und Senioren zu genießen, finden Sie im Berichts- und Terminteil dieser Ausgabe.

Viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl!

■ Ihre
Redaktion

Impressum

Herausgeber:

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

Auflage: 5.500
Im Juni 2019
Ausgabe 03/2019

Redaktion:

Ursula Halbe, Petra Rasche,
Andreas Pieper

Titelbilder:

Thorsten Hübner
unten: LSB Bilddatenbank /
Andrea Bowinkelmann

Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.
Norbert 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: 02381/17-2956

E-Mail:
pieper@stadt.hamm.de
raschep@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de

Inhalt

20 Jahre offenes Seniorenfrühstück im „Treffpunkt“ des Ludgeristifts Hövel	5
5 Jahre „Literatur um 10“ Lesen macht fit und hält geistig gesund	6
Du bist meine Mutter	7
Schülerinnen des Gymnasium Hammonense wollen an Demenz erkrankten Menschen helfen	8/9
Bewegt ÄLTER werden in NRW! Bewegungsangebote für Senioren	10/11
Gedächtnisstütze beim Verlassen der Wohnung	11
Ferienstpaß?	12
Die Tagesbetreuung des Café Amalie der Perthes Stiftung....	13
Gemeinsames Fastenbrechen im Monat Ramadann	14/15
Das Kulturbüro informiert: Brasilianisches Feuer und Tiefsee-Tango	16/17
Tagesseminar für Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit auf Schloss Oberwerries	18/19
Boule-Turnier in Hamm-Westen	19
Folk und Rock in der Kreuz-Kirche	20
Butterbrotdose	22
Jürgen Jentsch zum neuen Vorsitzenden der LSV gewählt	24
CinemaxX FilmCafé	26
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 31



20 Jahre offenes Seniorenfrühstück im „Treffpunkt“ des Ludgeristifts Hövel



Vor 20 Jahren wurde das erste offene Seniorenfrühstück in Bockum- Hövel im Ludgeristift angeboten. Dort wurde der runde Geburtstag mit einem kleinen Festakt gefeiert.

„Ich bin überwältigt über so ein volles Haus“, sagte Elisabeth Metz, Initiato-



rin des Frühstücks, bei ihrer Begrüßung. Ganz besonders begrüßte sie – neben den vielen Ehrengästen - die neu gewählte Bezirksvorsteherin Frau Vera Dunkel- Gierse. Frau Metz erinnerte auch an den im Januar dieses Jahres so plötzlich verstorbenen Bezirksvorsteher Udo Helm, der auch bei den Frühstücken und sonstigen offiziellen Ver-

anstaltungen in den Ludgeri-Einrichtungen ein gern gesehener Gast war.

Frau Metz sprach auch die Ursprünge des Frühstücks an. Francis Schwarz, die leider krankheitsbedingt nicht teilnehmen konnte, hatte als Mitarbeiterin im damaligen „Altenamt“ der Stadt Hamm dieses Frühstück ins Leben gerufen.

Bis heute seien ca. 12.000 Teilnehmer zum Seniorenfrühstück gekommen. Bei vielen Bockum- Hövelern steht dieser Termin fest im Kalender.

Bevor das Büfett offiziell eröffnet wurde, sprach die neue Bezirksvorsteherin Vera Dunkel- Gierse und lobte das Seniorenfrühstück als ein gutes und wichtiges Angebot. Es sei eine tolle Leistung, dieses Angebot jeden Monat durchzuführen und dabei immer auch einen informativen, aktuellen und unterhaltenden Teil anzubieten.

Zum offiziellen Teil wurde der mächtige Geburtstagskuchen angeschnitten. Er wurde gestiftet vom Amt für Soziale Integration. Wolfgang Müller, Leiter des Amtes, nahm die Ehrung der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen vor. Mit einer Rose geehrt wurden Brigitte Finner, Rita

Krampe, Anja Menzel und Angelika Ronge. Zudem wurde als treue Teilnehmerin der ersten Stunde Hildegard Jeske mit einem Blumenstrauß geehrt. Höhepunkt der Feier war der Auftritt der ELLI- Gruppe der KfD St. Stephanus. Sie sorgte mit ihrem Sketch über eine Sonntagsmesse für viele Lacher. Beim anschließenden Potpourri mit Liedern von Udo Jürgens wurde begeistert mitgesungen und geklatscht.

Frau Metz bedankte sich bei den über 100 Gästen mit einem Piccolo für diesen schönen Vormittag und bei allen Beteiligten für die Unterstützung. Zum Abschluss erklang das gewohnte Lied: „Danke für diesen guten Morgen“.

■ Elisabeth Metz



5 Jahre „Literatur um 10“ Lesen macht fit und hält geistig gesund



Am 9. September besteht der Literaturkreis in Bockum-Hövel bereits seit 5 Jahren. Ein Rückblick in Zahlen: mehr als 300 Bücher wurden in mehr als 6.000 Minuten besprochen, mehr als 500 Minuten selbstgemachte Plätzchen, Marmeladenhäppchen, Kaffee, Tee und verschiedenen Getränken

Rudolf Kling, Jenny Heimann, Besuche in der Bezirksbücherei, Bücherauswahlen durch die Buchhändlerinnen Frau Hellmann und Frau Holota.

Verschiedene Stimmen zur Veranstaltung „Literatur um 10“:

Karin Berheide:

Nach dem erfolgreichen Angebot „Treffpunkt Bibliothek“ in der Zentralbibliothek zeigte sich auch in Bockum-Hövel das Interesse, vor Ort eine ähnliche Reihe zu etablieren.

Nachdem Lieselotte Bergenthal als Moderatorin zugesagt hatte, stand dem neuen Literaturangebot nichts mehr im Wege. Von Beginn an hatte eine Gruppe von 12-20 TeilnehmerInnen Spaß an Informationen und Austausch über Bücher verschiedenen Genres – bis heute, also 5 Jahre später.

Lieselotte Bergenthal:

„Wenn Sport Mord ist, lies besser.“. Mir macht es besonders Spaß, verschiedene Bücher monatlich zusammenzustellen und sie einem informierten und fachkundigen Publikum vorstellen zu dürfen. Besonders erfreut bin ich, dass viele Anregungen von den TeilnehmerInnen selbst kommen. Der daraus

entstehende Dialog bietet ein gutes Fundament für eine produktive und gute Zusammenarbeit. Jeder kommt zu Wort und Meinungen werden aktiv ausgetauscht.

Isa Gerlach:

Schon als Kind legte sie beim Kofferpacken als erstes die Bücher hinein. Isa Gerlach ist eine Teilnehmerin der ersten Stunde und bezeichnet sich als „Literatur-verrückt“. Im Laufe der Jahre ist eine nette Gemeinschaft entstanden. Sie freut sich auf die kleinen Pausen, in denen die Gelegenheit zum Austausch mit den „alten“ und „neuen“ Teilnehmerinnen und Teilnehmern besteht.

Was man noch wissen muss: „Literatur um 10“ ist eine kostenlose Veranstaltung, die jeweils am zweiten Montag im Monat im Haus der Begegnung stattfindet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Man kann jederzeit einsteigen.

Also nicht zögern, vielleicht gibt es ja noch ein offenes Zeitfenster. Denn: Lesen ist Entspannung, und gleichzeitig Training für den Geist. Lesen ist Denken mit fremdem Gehirn.

■ L. Bergenthal /
K. Berheide

Du bist meine Mutter



Theaterstück von Joop Admiral, mit Gisela Nohl (D.a.S. Theater), Regie: Bernd Rieser

Eine Tochter besucht ihre alte Mutter im Pflegeheim. Auf den ersten Blick nichts Weltbewegendes, dennoch sind unter der Oberfläche die großen Themen spürbar: Liebe, Verantwortung, Dankbarkeit, ungelebtes Leben, Einsamkeit.

Ein leises, mit behutsamer Ironie getupftes Stück über das Altern und die gewandelten Beziehungen zwischen Eltern und Kindern.

Als Joop Admiral (niederländischer Schauspieler, Autor und Filmemacher) 1981 „Du

bist meine Mutter“, seine wohl persönlichste Arbeit, am Werkstatttheater in Amsterdam uraufführte und selbst beide Rollen (Sohn, Mutter) spielte, ahnte keiner, dass für dieses Einpersonenstück ein Siegeszug über alle Bühnen der Welt begann. Seither hat das, inzwischen mit zahlreichen Preisen dotierte Stück, an Aktualität und Beliebtheit nichts verloren.

Es ist ein Stück über Traurigkeit, Hilflosigkeit und unendliche Liebe, das nachdenklich macht und doch zum Lachen über ein so ernstes Thema verführt.

In der kleinen Pause haben Sie Gelegenheit, sich bei einem

Getränk auszutauschen. Am Ende des 90-minütigen Stückes haben Sie die Möglichkeit für Anmerkungen, Fragen etc. Hierfür steht u.a. Herr Dr. Quibelday freundlicherweise zur Verfügung.

Termin: 14. September 2019,
15.00 Uhr

Ort: Friedensschule,
Marker Allee 20,
59063 Hamm
(Eingang: Hessler Str. /Parken)

Veranstalter:
Stadt Hamm, Amt für Soziale
Integration

Eintritt frei!

■ Georgia Panagiotidou



in der Pause genossen. Insgesamt 750 Teilnahmen am Literaturkreis, dabei sind manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Anfang an dabei.

Wir hatten verschiedene Dichterlesungen mit Anke Nesch, Harald Sumik, Heike Major, Herbert Heidtmann, Maria Hagenschneider,



Schülerinnen des Gymnasium Hammonense wollen an Demenz erkrankten Menschen helfen



14 Schülerinnen des Gymnasium Hammonense haben vom 02.02.2019 bis 04.05.2019 an dem Demenz-Hilfe-Kurs der Alzheimer Gesellschaft teilgenommen. Was sie besonders motiviert hat, war die berufliche und persönliche Perspektive. Persönlich vor allem die Sorge um die Familien und beruflich: die Erfahrung. Aber auch der Umgang mit der Situation, falls einer in der Familie erkrankt.

Die Erwartungen der Mädchen waren überwiegend gleich. Sie wollten gut aufgenommen und verstanden werden, zudem viele gute Eindrücke und Erfahrungen mitnehmen, aber auch vieles lernen, was sie später in ihrem Praktikum in einem Senioren- oder Pflegeheim umsetzen könnten.

Alle Mädchen nahmen mit Stolz an allen unten aufgelisteten Modulen teil:

1. Einführung – Erwartungen, Thema: Nähe und Distanz
2. Demenz Balance, Modell nach Klee-Reiter
3. Krankheiten im Alter
4. Grundlagen der Kommunikation
5. Nonverbale Kommunikation mit Menschen mit Demenz
6. Erinnerungen alter Menschen – Biographiearbeit
7. Beschäftigungsmöglichkeiten
8. Situation der betroffenen Familien
9. Einfache Pflegehilfen – Einführung Rollstuhl
10. Praktikumsvorbereitung

Drei von ihnen wollen wir näher beschreiben sowie unsere Erfahrungen und Meinungen miteinbeziehen.

Beim zweiten Modul hat man uns, das Erleben und Verhalten von Menschen mit Demenz näher beigebracht. Wir haben in dem Modell auf alle Fragen, wie zum Beispiel „Name“ oder „Hobby“, geantwortet. Nach jeder Runde sollten wir alle sagen, wie wir uns dabei gefühlt haben, dass diese wichtigen Sachen nicht mehr da sind. Unsere Mitschülerinnen

waren sich einig, dass es kein schönes Gefühl war, wichtige Sachen wie zum Beispiel „wie man heißt“, „wo man wohnt“ oder „seine eigene Familie“ zu vergessen.

In dem fünften Modul spielten die Mimik und Gestik eine wichtige Rolle. Auch wenn wir nicht in der Schule waren,



setzten wir uns gerne in kleine Gruppen und gestalteten Plakate mit den Themen des Moduls.

Das praktische Modul „Einfache Pflegehilfen – Einführung Rollstuhl“ war eines der Module, das uns allen am meisten Spaß gemacht hat. Uns wurde erklärt, wie man einen Rollstuhl führt und wir



probierten es anschließend selbst mit unseren Mitschülerinnen aus. Am Anfang fiel es uns Schülerinnen schwer, sanft über die Kanten des Bordsteines zu kommen, aber nach ein paar Übungen schafften wir es und wurden zu richtigen Experten. Die Übung macht bekanntlich den Meister!

Dann erfuhren wir, wie wir älteren Menschen helfen können, schwierige Kleidungsstücke anzuziehen. Das Wichtigste war, dass jede von uns „Erste Hilfe“ und die „Stabile Seitenlage“ gelernt hat, um damit ein Menschenleben retten zu können. Während der Module ist das Verhältnis zwischen uns Schülerinnen immer enger geworden. Wir verstanden uns gut und bildeten ein gutes Team, auch an einem Samstag! Auch die Mitar-

beiterinnen waren nett und beantworteten uns alle unsere Fragen und waren beeindruckt, wie gut wir doch mitgearbeitet haben.

Das Ende des Kurses bildete ein 20 stündiges Praktikum in einem Altenheim. Wir hatten Angst, etwas falsch zu machen oder von den Mitarbeitern und / oder den Bewohnern nicht akzeptiert zu werden. Unsere Erwartungen waren alle sehr ähnlich, wir hofften, unser Wissen gut anwenden zu können und eine angenehme Zeit während des Praktikums zu haben. Diese Ängste sind zum Glück nicht eingetroffen und wir hatten ein entspanntes und interessantes Praktikum. Wir konnten das Gelernte anwenden und neue Kontakte knüpfen. Unsere Aufgaben waren unter anderem mit den Bewohnern spazieren zu gehen, Zeitung zu lesen, zu basteln oder „Mensch ärgere dich nicht“ zu spielen, wobei wir alle immer verloren haben. Jedoch nahmen wir es mit Humor und schlossen die Bewohner schnell in unsere Herzen.

Der Kurs hat uns sehr geholfen, Menschen mit Demenz, aber auch die jeweilige Situation der Familienmitglieder

besser zu verstehen. Wir sind auch gut vorbereitet, falls jemand aus unserem Freundeskreis und / oder aus der Familie in so eine Situation kommt.

Wir 14 Mädchen sind jetzt nicht mehr hilflos, sondern wissen uns ebenfalls in schweren Situationen zu helfen. Auf die Frage, ob eine von uns den Kurs verändern würde, haben wir einstimmig mit „nein“ geantwortet. Wir würden nichts verändern oder verkürzen, da die Module wichtig sind und uns allen sehr geholfen haben, die Erkrankung „Demenz“ besser zu verstehen.

Ebenfalls würden wir gerne den Kurs anderen Schülern/ Schülerinnen und Älteren weiterempfehlen, da wir der Meinung sind, dass jeder über Demenz aufgeklärt werden sollte, damit jeder helfen kann und vielleicht später auch das Verhalten der erkrankten Freunde / Eltern nachvollziehen könnte. Denn die jungen Leute sind und bleiben unsere Zukunft!

■ Nicola Pijanowska & Anna-Rebekka Wohlfrohm
Schülerinnen der 10 Klasse in Gymnasium Hammonense



Pressemitteilung

Bewegt ÄLTER werden in NRW! Bewegungsangebote für Senioren



Die ersten neuen Projekte aus dem Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ sind bereits erfolgreich an den Start gegangen. Großer Beliebtheit erfreut sich das Bewegungsangebot im Maximare, dort gibt es sogar schon eine Warteliste. Gerade neu angefangen hat in Heessen das Angebot

neues Outdoor-Bewegungsangebot für die Generation 50+. Unter Einbeziehung der dort installierten Fitness- und Spielgeräte wird ein Bewegungszirkel an der frischen Luft angeboten. Am 15. Juli beginnt der Ferienspaß für Ältere. Eine Woche lang gibt es dann ein täglich wechselndes Bewegungsangebot.

Los geht es mit einer Aerobic-Stunde in der Turnhalle des Gymnasium Hammonense. Dienstag und Donnerstag kommen die Wasserratten im Freibad Süd auf ihre Kosten. „Fit im Kopf und flott auf den Beinen“ heißt es dann am Mittwoch wieder in der Hammonense-Turnhalle und am Freitag werden die Sportschuhe für eine Walking-Runde durch den Kurpark geschnürt.

Auch die Sportangebote im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ können von Senioren besucht werden. In verschiedenen Grünanlagen der Stadt Hamm werden in den Sommerferien unterschiedliche Bewegungsangebote durchgeführt, die unverbindlich und ohne Voranmeldung besucht werden können. Das Angebot reicht hier von Boule über Step am Wasser bis hin zur Wirbelsäulengymnastik. Je nach Lust und

Laune können alle Angebote durchprobiert werden. „Mit diesem vielfältigen Angebot möchten wir sowohl Neueinsteiger als auch sportlich fitte Senioren zum Mitmachen animieren“, macht Sabine Matzka vom SSB Hamm deutlich. Sport und Bewegung tragen wesentlich zur Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens bei.

Durch die Schulung von Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination kann die Alltagsmobilität erhalten und Krankheiten vorgebeugt werden. Wichtiger Aspekt ist auch das Knüpfen neuer sozialer Kontakte, denn bei allem steht der Spaß an der Bewegung und dem gemeinsamen Miteinander natürlich an erster Stelle. Alle Angebote sind auch in diesem Jahr wieder kostenfrei und finden in Kooperation mit den Hammer Sportvereinen unter Leitung ausgebildeter Übungsleiter statt.

Sport im Park – outdoor-fitness für alle
Zeitraum: 15. Juli bis 27. August 2019
Montags, 18:30 – 19:30 Uhr
outdoor Fitness
Otto-Kraft-Platz
Dienstags, 8:00 -19:00 Uhr
Pilates
Friedrich-Ebert-Park
Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Friedrich-Ebert- Park
Mittwochs, 16:00 – 17:00 Uhr
Boule
Platz d. Deutschen Einheit
(Bahnhof)
Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr
Sportabzeichenabnahme

Sportplatz TVG , Ackerstraße
Freitags, 18:00 – 19:00 Uhr
Step am Wasser
Aktivita, Hafestraße
Änderungen vorbehalten
Für Fragen zu den Angeboten und den Anmeldemög-

lichkeiten steht Ihnen die Geschäftsstelle des Stadtsportbund Hamm e.V. Stadthausstraße 3, 59065 Hamm
Telefon: 0 23 81 - 1 51 55
(Sabine Matzka) gerne zur Verfügung.

Leserzuschrift

Gedächtnisstütze beim Verlassen der Wohnung

Bei einer älteren, alleinstehenden Dame in meinem Freundes- und Bekanntenkreis passierte es, dass immer öfter etwas vergessen wurde, wenn sie die Wohnung verließ. Mal hatte sie den Wasserhahn am Waschbecken nicht zuge dreht, mal war die Geldbörse nicht eingesteckt oder sie hatte sogar den Wohnungsschlüssel von innen in der Tür stecken lassen und die Tür hinter sich zugezogen.

Im Wohnumfeld kam dann die Idee auf, im Flur am Garderobenspiegel in Augenhöhe einen Zettel anzubringen, auf dem einige wichtige Punkte aufgeschrieben waren, die man beim Verlassen der Wohnung beachten sollte. Diese Übersicht wurde auch geschrieben und an der Innenseite der Wohnungstür in Augenhöhe befestigt.

Zusätzlich klebte man noch das Bild des Lieblingseinkels dazu, damit die Dame auch einen Blick auf das Papier warf.

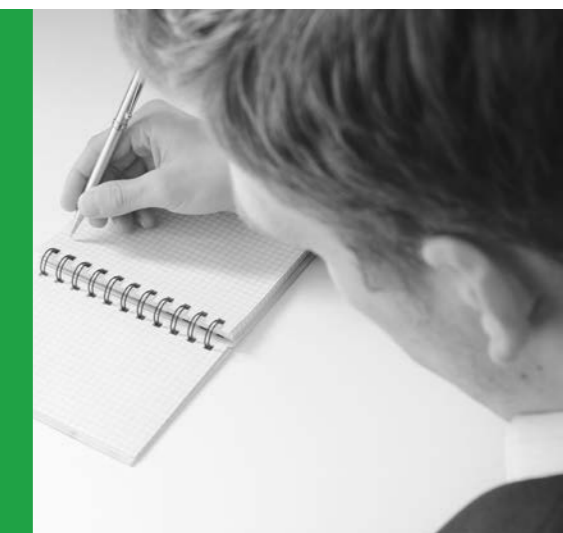
Ein Jahr lang klappte es mit dem Blick auf das Papier, doch dann wurde der Zettel abgerissen mit der Bemerkung: „Das weiß ich doch alles, das ist was für alte Leute!“

Sicher hat dieser Erinnerungszettel nicht alle Zwischenfälle verhindern können, aber einen Versuch war es wert. Als Anlage ist solch ein Erinnerungspapier beigefügt, wie es damals ausgesehen haben könnte. Wer diese Idee in seinem Haushalt einmal ausprobieren will, kann sich der Zeilen gerne bedienen und den Inhalt natürlich auf den Einzelfall bezogen auch abändern.

Gedächtnisstütze beim Verlassen der Wohnung

1. Haus- und Wohnungsschlüssel eingesteckt?
2. Notwendige Medikamente eingenommen?
3. Wichtige Ausweispapiere dabei?
4. Fenster und Türen verschlossen?
5. Waschmaschine / Trockner ausgeschaltet?
6. Herd und sonstige elektrische Geräte abgestellt?
7. Alle Wasserhähne zuge dreht?
8. Geldbörse eingesteckt?
9. Handy oder Notfallhandy dabei?

■ Stephan Berhorst
■ Foto:
© Jorma Bork / pixelio.de



„Sportspiele für Senioren“. Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich gerne mit Spiel und Spaß in Bewegung bringen. Hier sind weitere Teilnehmer gerne erwünscht.

Die Vorbereitungen für die Sommerangebote laufen schon auf Hochtouren. Am 10.7.2019 startet im Halloh-Park in Bockum-Hövel ein



Pressemitteilung

Die Tagesbetreuung des Café Amalie der Perthes Stiftung....



„Nein!“ ruft Papa Norbert, als er Lars mit seinem aufblasbaren Delfin auftauchen sieht, „der passt nicht mehr ins Auto! Friederike, was schleppst du denn da noch an?“ ruft er seiner Frau entgegen. „Das sind nur ein paar Schnittchen und etwas Obst. Du weißt doch, wie teuer die Sachen in den Rasthäusern sind“.

„Sind alle Geräte abgeschaltet, sind die Lampen aus und die Türen zu?“ fragt der Vater, „dann steigt schnell ein, Oma Tilde wartet schon.“ Die steht jedenfalls schon vor der Tür. Papa schnappt sich ihr Köfferchen und nach drei Versuchen ist der Kofferraum zu. „Endlich Urlaub“ seufzt Mama, es hört sich wie ein

erlösendes Stoßgebet an.

Nach zwei Stunden mault Jessica: „Ich muss aufs Klo!“ „Da musst du dich noch etwas gedulden“ sagt Papa. „An der nächsten Raststätte müssen alle mal. Beeilt euch, ich will nicht so viel Zeit verlieren“, ruft Papa leicht genervt. Nach zehn Minuten sind alle wieder im Auto.

Nach einer Weile fragt Mama: „Tilde, du sagst ja heute gar nichts.“ Eschrocken sieht Jessica von ihrem Buch hoch. „Oma Tilde ist nicht da!“ „Das muss euch doch aufgefallen sein“ schreit Papa außer sich. Lars reißt die Augen auf und weiß nicht, wo er ist. „Mama, wo sind wir?“ fragt er aufgeregt.

Friederike hört ihren Sohn

nicht. „Norbert, wir müssen sofort umkehren und Tilde holen“ sagt sie. „Wir können auch ohne sie weiterfahren“ meint Papa lapidar. „Das geht nicht“ sagt Jessica „Oma Tilde hat die Reiseunterlagen.“ Papa flucht leise vor sich hin, fährt aber an der nächsten Ausfahrt ab.

Nach einer knappen Stunde finden sie Oma Tilde zusammen mit einem Herrn im Gespräch vertieft. „Tilde kommst du, wir haben wirklich nicht gemerkt, dass du noch nicht im Auto warst...“

■ Ursula Halbe
Foto unten:
© jumedita – Fotolia.com
oben:
© kids.4pictures – Fotolia.com

...lädt an mehreren Tagen der Woche zu einem gemütlichen Beisammensein ein. Wir starten mit einem gemeinsamen Frühstück. Es wird geplaudert und die Neuigkeiten der letzten Tage werden ausgetauscht. Im Anschluss geht es bei schönem Wetter in den Garten oder es wird ein kleiner Spa-

den Tag in Gemeinschaft verbringen wollen. Dabei freuen wir uns über Interessenten, die dementiell erkrankt sind oder über Gäste, die aufgrund von körperlichen Beeinträchtigungen nur schlecht das Haus verlassen können. Angehörige finden Entlastung vom Pflegealltag und die Besucher des Cafés können den Tag mit anderen Menschen verbringen. Die Tagesbetreuung findet nach einer festgelegten Struktur statt und wird professionell von ausgebildeten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und begleitenden Pflegefachkräften durchgeführt. Das Angebot kann an einem Tag der Woche oder an mehreren Tagen in Anspruch genommen werden. Die Amalie-Gäste können von einem eigenen Fahrdienst abgeholt und wieder nach Hause gebracht werden. Dabei ist das Café Amalie nicht mit einer Tagespflege zu verwechseln, da keine Grund- und keine Behandlungspflege durchgeführt wird.

Seit dem 1. Mai 2019 bin ich als Ehrenamtskoordinatorin im Café Amalie tätig. Schon seit 20 Jahren arbeite ich für die Perthes Stiftung. Zuletzt leitete ich den Sozialen Dienst eines Altenpflegeheimes in Holzwickede und

bin jetzt für die Perthes Stiftung in Hamm tätig. Zu den Aufgaben gehören die organisatorischen Verpflichtungen des Cafés, aber auch die Betreuung des häuslichen Besuchsdienstes, bei dem ehrenamtliche Mitarbeiter Hammer Bürger und Bürgerinnen in ihrem eigenen Zuhause besuchen und Zeit zusammen verbringen. Die Kontakte zwischen ehrenamtlichen Mitarbeitern und interessierten Bürgern herzustellen, gehört zum Aufgabengebiet der Ehrenamtskoordination.

Die Kosten für beide Angebote übernimmt die Pflegekasse, wenn ein Pflegegrad besteht. Gerne können Sie sich über die verschiedenen Kostenübernahme - Modelle beraten lassen und einen Termin vereinbaren.

Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren, sind Sie uns ebenfalls herzlich willkommen. Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt der Ehrenamtskoordinatorin findet in Kooperation mit der Stadt Hamm im Rahmen des Konzepts „Älterwerden in Hamm“ statt.

Birgit Heydemann
Café Amalie
Alter Uentroper Weg 24
Tel.: 02381 9290740



ziengang durch die Nachbarschaft gemacht. Aber auch Bastelarbeiten, Sitzgymnastik, Witze erzählen, Bewegungsangebote und Zeitungsrunden gehören zum Angebot im Cafe Amalie.

Das Angebot des Café Amalie richtet sich an Menschen, die eine Struktur ihres Alltages wünschen oder die gerne



Gemeinsames Fastenbrechen im Monat Ramadan



Am 23. Mai 2019 hat der Oberbürgermeister zu einem Fastenbrechen gemeinsam mit Vertretern aus Politik, Verwaltung, Wirtschaft, Wohlfahrtsverbänden, Gesellschafts- und Migrantenorganisationen mit ca. 750 Gästen in den Veranstaltungssaal „Leyla Events“ -vormals Baskent- am Hellweg eingeladen.

Einmal im Jahr findet in der islamischen Welt einen Monat lang der Ramadan statt. Dieser Monat gilt im Islam als besonders heilige Zeit, die mit einer besonderen Hingabe an Allah und Disziplin und Gewissenhaftigkeit im Glauben verbunden ist.

Der Ramadan ist der Monat

des Fastens, der Besinnung, der Barmherzigkeit und der Brüderlichkeit. Die Muslime enthalten sich vom Morgenrauen bis zum Sonnenuntergang allen Genüssen - dazu gehören unter anderem das Essen und Trinken. So reinigen sie sich und ihre Seele von Sünden. Am Abend finden gegenseitige Einladungen zum gemeinschaftlichen Fastenbrechen statt. Im Ramadan finden aber auch in allen islamischen Ländern Armenspeisungen statt. Wohlhabende Bürger geben öffentlich Essen für die Armen und Reisenden.

Das Fasten im Monat Ramadan findet immer zu einer anderen Zeit statt. Weil das Fasten täglich von Beginn

der Dämmerung bis zum Einbruch der Nacht vorgeschrieben ist, bedeutet die Enthaltensamkeit von Speisen und Getränken insbesondere in Sommermonaten mit ihren langen Tagen eine besondere Herausforderung.

Zum Abschluss des Fastenmonats folgt das Zuckerfest, welches drei Tage gefeiert wird.

Das Zuckerfest ist das zweitgrößte Fest der Muslime, mit Geschenken und Süßigkeiten für die Kinder.

Die Förderung der Integration, des interkulturellen bzw. interreligiösen Dialoges und der Begegnung sowie die Information über

Herkunft, Kultur und Migrationserfahrungen von Zuwanderern und Zugewanderten haben einen hohen Stellenwert für die Zukunft unserer Stadt. Fast jeder dritte Einwohner der Stadt Hamm hat einen Migrationshintergrund und jeder siebte bekennt sich zum islamischen Glauben.



Das gemeinsame Fastenbrechen hat in Hamm schon eine lange Tradition. Grundgedanke des gemeinsamen Fastenbrechens ist das „Verstehen und Verstandenwerden“. Die Bürgerinnen und Bürger sollen durch das gemeinsame Erleben Zugang zu anderen Kulturen und Lebensweisen erhalten. Denn: Nur aus Verständnis

entsteht Vertrauen und Mitgefühl. Daraus besteht die Basis für das interkulturelle Zusammenleben, aber auch eine Bereicherung für jede Einzelne und jeden Einzelnen in unsere Stadt.

Mit dem Fastenbrechen wird den Menschen islamischen Glaubens nicht nur eine hervorragende Gelegenheit gegeben, ihren Glauben und ihre Kultur gemeinsam zu erleben, sondern auch der übrigen Bevölkerung die Möglichkeit geboten, sich mit anderen Lebensweisen und Lebenseinstellungen auseinanderzusetzen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

An dem gemeinsamen Fastenbrechen am 23. Mai haben auch Vertreter aus den mit der Stadt Hamm kooperierenden türkischen Städten Bagcilar / Istanbul, Seferisihar und Karşıyaka, sowie der Kocatepe Universität aus Afyonkarahisar teilgenommen; die türkische Partnerstadt Afyonkarahisar und die Stadt Izmir haben per Videobotschaft ihre Grüße übermittelt.

Neben dem Generalkonsul und dem Religionsattaché des türkischen Generalkonsulates Essen hat auch der Großmufti der Islamischen

Gemeinschaft der Bosniaken in Deutschland – Zentralrat e. V. an dem Fastenbrechen teilgenommen.

Mit einem Bühnenprogramm aus Wort- und Musikbeiträgen wurde die Wartezeit bis zum Fastenbrechen verkürzt. Musikalisch wurde das Bühnenprogramm von der Musikschule der Stadt Hamm gestaltet.

Das Fasten wurde nach dem Muezzinruf gegen 21.32 Uhr gebrochen. Hierzu wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Menü, bestehend aus einer Linsensuppe, einer Hauptspeise, Obst und Süßigkeiten geboten.

Während der Veranstaltung wurden die Anwesenden um eine Spende gebeten; diese ist für soziale Zwecke, in diesem Jahr für die WA Aktion „Menschen in Not“ und für den Förderverein Hospiz Hamm e. V., bestimmt.

Die positiven Signale und Rückmeldungen zum gemeinsamen Fastenbrechen sind ein Indiz dafür, dass die Integrationsförderung und der interkulturelle Dialog in Hamm gut voranschreiten.

■ Ralf Korittke
Amt für Soziale Integration



Das Kulturbüro informiert: Brasilianisches Feuer und Tiefsee-Tango



Immer wieder sonntags... öffnet der Musikpavillon im Kurhausgarten auch in diesem Jahr seine Pforten für die „Kulturzeit im Kurpark“. Vom sicheren Hafen Kurpark geht es hinaus auf die raue See, um spannende Klangwelten zu erkunden. Nahezu einmal um die Welt spannt sich der musikalische Regenbogen und sorgt für leise, laute, erhabene, wilde und rockige Momente. Nach Folk aus Großbritannien, Klassik aus dem hohen Norden, klangstarkem Gebläse und einem bunten Mitsing-Konzert stehen im Juli und August noch vier weitere Konzerte auf dem Programm: Alle beginnen um 15 Uhr, der Eintritt ist wie immer frei.

Die Termine im Überblick:

Sonntag, 7. Juli: Filigran

Eine interessante und äußerst selten anzutreffende Instrumenten-Kombination bestehend aus B-Klarinette und klassischer Gitarre, vereinen Markus Viegner und Tobias Metzmaker, besser bekannt als Duo Claritar. Da die beiden Musiker schon seit ihrer gemeinsamen Schulzeit zusammenspielen, ist im Laufe der Jahre ein großes und äußerst vielseitiges Repertoire entstanden. Dies besteht zu einem großen Teil aus eigens angefertigten Bearbeitungen und Transkriptionen, da sich für diese seltene Besetzung so gut wie keine Original-Werke fin-

den lassen. Bei ihrem Konzert dürfen sich die Zuhörer somit auf ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm mit klassischen Werken über Adaptionen von Ennio Morricones Filmmusiken bis hin zu lateinamerikanischer Musik u. a. von Astor Piazzolla und Antonio Carlos Jobim freuen.

Sonntag, 14. Juli: Brasilianisches Feuer

Südamerikanisches Flair hält im Pavillon Einzug, wenn das Duo Clara Valente seine musikalischen Schätze auspackt. Innovativer, zeitgenössischer Pop, der brasilianische Rhythmen mit elektronischen Beats vermischt. Ein kosmopolitischer

Mix, der in die Beine geht und das Publikum zum Tanzen bringt. Sängerin Anna Clara beschreibt ihren Stil so: „Meine Musik klingt anders als die alte brasilianische Musik, aber man hört immer noch die schönen brasilianischen Melodien heraus, die Synkopen und die lyrische Poesie.“ Eine Musik, die erfri-

Sonntag, 4. August: Keltenrock

Keltisch-gälischer Folk aus Irland, Schottland und der Bretagne, gepaart mit modernem, rhythmischem Rock steht beim Konzert mit der Connemara Stone Company (CSC) auf dem Programm. Vor 24 Jahren gegründet, avancierte das Sextett von einer rein lokalen zu einer mittlerweile in der keltischen Folk-Rock-Szene sehr bekannten und geschätzten Gruppe. Ihre Hauptstärke besteht darin, ein breit gefächertes Publikum mit ihren Songs, die aus traditionellem Repertoire und Eigenkompositionen bestehen, zu begeistern. Seit ihrem Debütalbum 1997 haben die Jungs bis dato noch sieben weitere Alben veröffentlicht, das jüngste, „Toss the feathers“, erschien im Herbst letzten Jahres. Und nicht nur das Publikum, auch Kritiker schätzen ihre musikalische Qualität, so erreichte die Formation u. a. 2015 beim Deutschen Rock & Pop Preis in der Kategorie „Bestes Folk Rock Album“ und „Beste Folk-Rock Band“ den ersten Platz.

Sonntag, 11. August: Sehnsucht Südsee

Es ist erstaunlich, dass Hiss auf den unzähligen Konzerten der letzten Jahrzehnte

kaum von ihren Abenteuern auf hoher See berichteten. Dabei trotzten sie Tsunamis und Taifunen, der sengenden Sonne des Südens und dem erbarmungslosen Eismeer und überstanden gefährliche Begegnungen mit Haien, Schmugglern und Korsaren. Sie zechten und sangen in Cartagena und Wladiwostok, in Kapstadt und Shanghai. Jetzt endlich erzählen sie uns von ihren unglaublichen Erlebnissen auf den Meeren und in den Häfen, von der harten Arbeit an Deck und im Maschinenraum, von der Nützlichkeit des Rums, von Schiffbruch, Abschied und Heimkehr. Zu hören sind zeitgemäße Seemannslieder, Piratenpolkas, Südsee-Ska, Tiefsee-Tango. Seit 24 Jahren ist die Stuttgarter Formation um Akkordeonist und Sänger Stefan Hiss mittlerweile im Spannungsfeld zwischen globaler Musik und Heimatklängen unterwegs. Mit originellen, vollmundig-geschliffenen Texten, gepaart mit einer Musik, die noch jedes Tanzbein zum Zucken gebracht hat, holen sie die große weite Welt nach Hamm. Fremde und vertraute Klänge bilden die Grundlage für ihre musikalischen Geschichten.

■ Meike Richter
Kulturbüro



schend anders ist, faszinierend und spannend zugleich, mit brasilianischer Leichtigkeit, pulsierenden Rhythmen, ungewöhnlichen Melodien – aber vor allem einer bezaubernden Sängerin. Das Debütalbum „Mil Coisas“ wurde als eines der „Besten Alben des Jahres“ in Brasilien ausgewählt und erreichte die Top 10 auf iTunes.



Tagesseminar für Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit auf Schloss Oberwerries



In unserem ehrenamtlichen Alltag scheint „Kommunikation“ so selbstverständlich, dass wir selten darüber nachdenken, auf welche Weise sie geschieht. Wie erfolgreich wir kommunizieren, erleben wir insbesondere in schwierigen Gesprächen.

Unter diesem thematischen Fokus beschäftigten sich rund 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der diesjährigen Schulung für Ehrenamtliche auf Schloss Oberwerries, zu der das Amt für Soziale Integration der Stadt Hamm in Kooperation mit der Volkshochschule Hamm eingeladen hatte.

Der Referent Frank Klüner

erarbeitete am 16. Mai mit den Teilnehmenden, die sich in ganz unterschiedlichen Ehrenamtsbereichen engagieren, mögliche Lösungen im Umgang mit belastenden Gesprächssituationen in der Gruppe und im Einzelgespräch.

Den Auftakt bildete ein „Warm Up“ mit allen Anwesenden. Bei dem Bewegungs- und Kommunikationsspiel gab es viel zu Lachen und das „Eis zwischen den Teilnehmenden und der Tagungsleitung war gebrochen“, so Franzis Schwarz, Vorsitzende des Seniorenbeirates der Stadt Hamm, die die ganztägige Fortbildung begleitete.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema Kommunikation anhand praktischer Beispiele aus Alltagssituationen beschäftigten sich die Teilnehmenden in Kleingruppenarbeit mit dem o.g. Thema. Die erarbeiteten Gruppenergebnisse wurden zunächst auf Plakaten zusammengetragen und im Anschluss im Plenum vorgestellt.

An einem praktischen Beispiel wurde anhand eines Rollenspiels Verbesserungsmöglichkeiten erarbeitet, damit ein befriedigendes Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann.

Frau Schwarz, die Vorsitzende des Seniorenbeirates

der Stadt Hamm, begrüßte die rege Teilnahme an der Fortbildung und das Zusammenkommen der Seniorinnen und Senioren aus ganz unterschiedlichen Ehrenamtsbereichen: „Es spricht sich weiter herum, dass wir als Ehrenamtliche nicht allein gelassen werden, son-

dern auch durch Schulungen in unseren ehrenamtlichen Bezügen Unterstützung erfahren. Dafür können wir dankbar sein.“

Ganz nach dem Motto der Fortbildung sorgten neben den fachlichen Vorträgen ein leckeres Mittagessen sowie

Kaffee und Kuchen für das leibliche Wohlergehen in geselliger Runde. Aufgrund der positiven Resonanz sind auch zukünftig weitere Tagesseminare für Ehrenamtliche auf Schloss Oberwerries geplant.

■ Franzis Schwarz



Boule-Turnier in Hamm-Westen



Das traditionelle Boule-Turnier, das bisher jahrelang im Hammer-Norden in der „Katzenkuhle“ angeboten wurde, findet in diesem Jahr im Friedrich-Ebert-Park statt. Termin dazu ist Samstag, der 14. September 2019 um 14 Uhr.

Das Spiel mit den Kugeln erfreut sich mittlerweile auch in Hamm großer Beliebtheit.

Das Spiel ist für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Immer drei Personen bilden eine Mannschaft, die Startgebühr beträgt 2 Euro pro Person und beinhaltet Baguette und Käse. Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten.

Anmelden können Sie sich ab sofort bei:

Viktoria Pruhs,
Stadtteilbüro
Hamm-Westen
Tel.: 876 57 88,
E-Mail: pruhs@ksd-sozial.de
oder
Karin Berheide,
Altenhilfe der Stadt
Tel.: 17-67 34,
E-Mail:

berheidek@stadt.hamm.de
■ Bild oben: © LSB Bilddatenbank / Andrea Bowinkelmann



Folk und Rock in der Kreuz- Kirche



„You are not alone“, das bekannte Lied von „The Eagles“, ertönte am Sonntag, 31. März in der Kreuz-Kirche. Die Oelder Band „SomeTimes“ eröffnete mit diesem Lied auf Einladung der kommunalen Altenhilfe und der evangelischen Kirchengemeinde Bockum-Hövel ein stimmungsvolles

trinken. Da eine Torte verlockender aussah als die andere, hatten die Gäste die Qual der Wahl bei dem opulenten Kuchenbuffet. An dieser Stelle noch einmal ein herzlicher Dank an die KreativGruppe, die für die Verköstigung gesorgt hat. Ein weiterer Dank geht auch an Pfarrerin Klein, weil sie immer offen für Neues ist und sich auch in ihrer Freizeit selbstverständlich einbringt.

Die aus Oelde stammende Folk- und Rockband „SomeTimes“ besteht aus drei befreundeten Musikern. Neben dem Einsatz der Gitarren, der E-Gitarre und der Blues-Harp ist das besondere Kennzeichen des Trios der zweistimmige Gesang. Sie spielten u.a. Lieder von Eric Clapton, Bruce Springsteen, Leo Kottke, CCR, John Mayer, Zac Brown, The Eagles und Johnny Rivers. In dem eineinhalbstündigen Konzert begeisterte die Band die 120 Besucher, die mitkatschten, mitsangen und am Ende sogar stehend applaudierten.

Ein Gast sagte berührt, „Wenn ich nicht gekommen wäre, hätte ich aber ´was verpasst.“ Die meisten Lieder wurden in englischer Sprache gesungen. Aus diesem Grund gab es von der Band

zu jedem Lied eine kurze Anmoderation. Die lockere Art und Weise, wie die Hintergründe zu den Liedern dargeboten wurde, kam beim Publikum sehr gut an.

Die Musiker freuten sich über so viel Lob und gaben es auch zurück. Für „SomeTimes“ war es auch ein Erlebnis, in dieser ansprechenden Atmosphäre spielen zu dürfen. Der halbrunde Altarraum bot sich hervorragend an, um mit viel Lichttechnik besondere Akzente zu setzen.

Es war ein überaus gelungener Nachmittag. Vor allem auch, weil es sich um ein Benefizkonzert für „Haus Hamm“ im Westfälischen Kinderdorf in Peru handelte.

Bockum-Hövel ist seit mehr als 25 Jahren mit dem Projekt der Albert-Schweitzer-Schule verbunden. Die ehemalige Lehrerin dieser Schule, Renate Peth, hatte Gänsehaut bekommen – wie sie berichtete - als sie von der Spendenhöhe erfuhr. Die Veranstalter überreichten ihr die 500-Euro-Spende.

Herzlichen Dank an alle! – besonders an die Oelder Band, die auf ihre Gage komplett verzichtete.

■ Karin Berheide



Konzert. Übersetzt heißt der Titel „Du bist nicht alleine“: genauso sollte es an diesem Nachmittag sein und es traf auch zu, dass man einige Stunden in Gemeinschaft bei guter Live-Musik erleben konnte.

Vorab bestand in den Seitenräumen die Gelegenheit zum gemeinsamen Kaffee-

elephantastisch
Hamm:

ZUHÖREN | EINMISCHEN | GESTALTEN | ENGAGIEREN
Was macht das Leben in Rhynern interessant und vielfältig?

Herzliche Einladung

an alle Bürgerinnen und Bürger
in Rhynern zum Quartiersforum
zum Leben im Alter im Quartier Rhynern – Mitte

Donnerstag, 19.09.2019, 17.00 Uhr
im katholischen Pfarrheim Rhynern, Auf der Helle 1, 59069 Hamm

Programm:

- Stand der Quartiersentwicklung in Rhynern-Mitte
- Gemeinsame Entwicklung von Ideen für das Quartier
- Austausch und Begegnung

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung
Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration –
Altenhilfe -
Frau Foschepoth
Telefon: 02381 – 17 67 32
E-Mail: foschepoth@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de

Conny Schmidt
Quartiersentwicklung Rhynern-Mitte
Mayday Rhynern e.V.
E-Mail: maydayrhynern@gmx.de
Telefon: 02385 – 4375 928



Mayday Rhynern e.V.

Herausgeber:
Stadt Hamm, Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration – Altenhilfe -

Butterbrotdose



Ich erinnere mich noch gerne an meine Pausenbrote in der Schulzeit. Bei unserem ersten Klassentreffen wurden die Erinnerungen an so manche traurigen Pausenbrote wieder wach.

Eine stets beliebte Frage in den Unterrichtspausen war zum Beispiel: „Na, was haste denn heute auf der Stulle?“

Wenn meine Mutter mir das Bütterchen butterte und dick Zucker darauf gestreut hatte, tauschte jeder gerne mit mir die Schnitte. Ich persönlich stand mehr auf Käse oder Leberwurst! Meine Mutter wickelte die Stulle in Butterbrotpapier und man musste aufpassen, dass der

Lehrer einen nicht erwischte, wenn man in der Stunde schon Hunger hatte, denn das Papier knisterte beim Auspacken!

Heute haben die Kinder eine Klappdose dabei, wo zwar auch ein Brot, aber auch kleingeschnittene Apfelstückchen, Gurken oder Möhren dabei liegen – und manchmal, wenn man Glück hat, auch ein süßer Riegel!

Wenn man mit einem Flieger in den Urlaub unterwegs ist, gibt es meistens für die Passagiere nichts mehr zu essen. Am Flugplatz kauft man sich nur einmal im Leben ein trauriges Brot für viel Geld! Ich nehme mir heute immer

eine Lunchbox mit, gefüllt mit Köstlichkeiten, so wie ich es mag.

Ist schon toll, so eine leckere Klappstulle im Flieger zu haben und mit gutem Appetit die Flugangst ein wenig zu lindern.

Vor mir, neben mir, hinter mir werden Stullen, Kniffen, Bütterchen ausgepackt. Kauend und glücklich lässt sich dieses Leben gut ertragen. Mein Nebenmann schaut neidisch auf meine Butterbrot-dose und ich biete ihm natürlich eine Salamistulle an. Ich glaube, das gute alte Butterbrot feiert schon lange wieder ein Comeback! Selbst am Büfet oder bei feierlichen Anlässen wird wieder selbstverständlich in köstlich belegte Bütterchen gebissen.

Auf Radtouren an den beliebten Pausenbänken oder im Freibad sieht man die aufgeklappten Brotzeitboxen als kleine Stärkung für zwischendurch. Die Kinder sind begeistert, diese wundervoll gefüllten Boxen dabei zu haben. Da kommt Freude auf und man wird für einen Moment zurück in die eigene Kindheit versetzt, denn so prall gefüllte Boxen gab es nicht.

■ Angelika Pikosz



Einladung zum 8. Quartiersforum Wir im Quartier

Dienstag
09. Juli 2019
16.00 bis 18.00 Uhr

Alle Bürger*innen aus Hamm-Mitte sind herzlich eingeladen, bei Kaffee und Kuchen mit uns auf die vergangenen vier Jahre zurückzublicken und neue Ideen einzubringen.

Diese Veranstaltung ist kostenfrei!

Stadtteilzentrum
FeidikForum
Feidikstraße 27
59065 Hamm
Tel. 02381 91585101

Wir finden den Weg. Gemeinsam.
Outlaw
Kinder- und Jugendhilfe

Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie u. a. über

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

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

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Abteilung Wohnen und Pflege
Jürgen-Graef-Allee 2
59065 Hamm

Wohnberatung:
Frau Liesegang, Tel.: 02381 17-8103

Pflegeberatung:
Frau Kroll, Tel.: 02381 17-8107

elephantastisch! Hamm:

**GESUNDHEITSCENTER
BAD HAMM**

Pressemitteilung

Jürgen Jentsch zum neuen Vorsitzenden der LSV gewählt

Jürgen Jentsch heißt der neue Vorsitzende der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW). Der bisherige stellvertretende Vorsitzende aus Gütersloh wurde auf der Mitgliederversammlung in Recklinghausen von den rund 300 Delegierten aus den kommunalen Seniorenvertretungen zum



Nachfolger von Gaby Schnell (Altenberge) gewählt, die nach zehnjähriger Tätigkeit an der Spitze der LSV nicht wieder zur Wahl stand.

Dass diese Neuwahl durchaus eine „Zäsur“ für den Dachverband der 168 Seniorenvertretungen im Land bedeute, hob Minister Karl-Josef Laumann als Gastredner hervor.

Gaby Schnell habe ihr Ehrenamt sehr ernst genommen und auch der Politik stets deutlich gemacht, wie wichtig kommunale Seniorenvertretungen seien.

In seiner Rede ging der Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes auf wichtige Zukunftsaufgaben ein. Einen Schwerpunkt legte er auf das Thema Altersdiskriminierung.

Außerdem seien gute Strukturen für alle Generationen im ländlichen wie im städtischen Raum zu schaffen - von ausreichender Hausarztversorgung über bezahlbaren Wohnraum bis hin zur Bekämpfung von Einsamkeit und Altersarmut. So plane sein Ministerium etwa eine Ausweitung der Aufgaben der bisherigen Demenz-Servicecenter.

„Es ist eine tolle und erfüllende Zeit gewesen“, sagte die Altenbergerin, die sich trotz etwas Wehmut nun auf mehr freie Zeit und mehr Sport freut. Die ihr angetragene Ehrenmitgliedschaft nahm sie sichtlich überrascht und gerührt entgegen.

Auch ihr Nachfolger Jürgen Jentsch setzt auf Gemeinsamkeit und Teamwork, um die Herausforderungen von



Gegenwart und Zukunft zu bewältigen. Seine langjährige Erfahrung, u.a. als Landtagsabgeordneter und im Vorstand der Landesseniorenvertretung werteten die Delegierten als gute Voraussetzung für eine Fortsetzung der LSV-Arbeit ohne Bruch auch in der Ära nach Gaby Schnell.

Zahlreiche der 27 Anträge, die die Versammlung als Aufträge an den neuen Vorstand verabschiedete, befassten sich mit Fragen der Wertschätzung und Förderung des Ehrenamtes.

In diese Richtung zielte auch die einstimmig verabschiedete „Recklinghäuser Resolution“, die eine Vereinfachung des Zuwendungsrechtes fordert, zu mehr Anerkennung ehrenamtlich geleisteter Arbeit in der Altenpolitik. Sie wurde direkt an Minister Laumann übergeben.

Diese arbeits- und informationsreiche Mitgliederversammlung war das Startsignal für das neue Arbeitsjahr, in das ein motiviertes neues Vorstandsteam mit viel Ermunterung und gleichbleibend hohem Ziel geht: ältere Menschen darin zu unterstützen, die eigenen Lebensumstände engagiert und offen, kompetent und mit Selbstbewusstsein mit zu gestalten.



www.sparkasse-hamm.de/immobilien

Verwirklichen Sie Ihren Immobilienraum mit der Sparkasse

Weststraße 5 – 7, 59065 Hamm

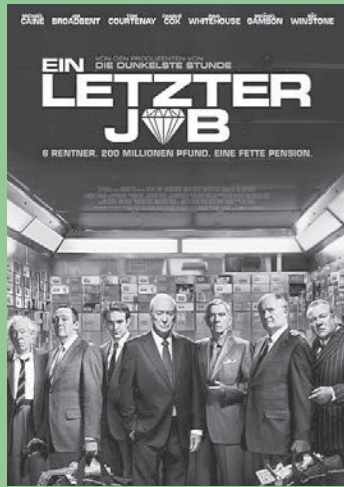
Telefon 02381 103-555

Telefax 02381 103-777

E-Mail

immobilien@sparkasse-hamm.de

 Sparkasse Hamm



14. Juli 2019
Ein letzter Job

„Ocean’s Eleven“ im hohen Alter: Michael Caine wagt in diesem spannenden Heist-Thriller den großen Coup.

Der Ex-Ganove Brian Reader ist zwar im Rentenalter, doch noch lange nicht alt genug, um sich zur Ruhe zu setzen. Doch seine alten Kumpels sitzen im Knast, seine Frau ist tot und er selbst langweilt sich den ganzen Tag.

Warum also nicht nochmal einen letzten großen Coup planen, der in die Geschichte eingehen wird?

Brian überzeugt mit Terry, Danny, John und Carl ein paar Kriminelle der alten Schule von seiner Idee und macht sich der modernen Technologie zum Trotz ans Werk ...

11. August 2019
Ein Becken voller Männer

Liebenswerte Komödie um eine Gruppe von Männern, die mit Synchronschwimmern gegen die Midlife-Crisis ankämpft. Synchronschwimmen für Männer ist noch eine wenig erschlossene Sportart. Doch der Sport bietet einer



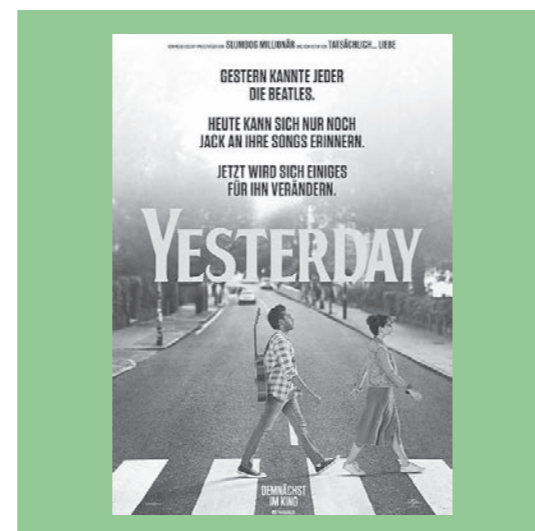
Gruppe Männer im besten Alter die ideale Gelegenheit, mit der eigenen Midlife-Crisis fertig zu werden. Sobald sie Badehose und Badekappe anziehen, sind die Alltagsorgen vergessen. Gedrillt wird die Gruppe auf ihrem Weg zum internationalen Wettbewerb von zwei Trainerinnen, die ebenfalls in einer Krise stecken.

08. September 2019
Yesterday

In der mitreißenden Musik-Komödie von Danny Boyle wird ein Straßenmusiker mit Beatles-Songs weltberühmt. Was wäre, wenn es die Beatles nie gegeben hätte und nur ein einzelner Mensch all ihre unsterblichen Songs wie selbstverständlich kennen würde?

Genau das passiert dem chronisch erfolglosen Straßenmusiker Jack, dessen Lieder niemand hören will. Als er statt seiner eigenen Kompositionen einfach die Beatles-Songs aus seiner Erinnerung spielt, avanciert er über Nacht vom Niemand zum Superstar ...

Beginn aller Filme ist um 14.30 Uhr, Einlass ab 13.00 Uhr



CDU

Mit Lebensfreude und Gemeinsinn inmitten der Gesellschaft

- Vorträge und Gespräche • Wanderungen
- Besichtigungen • Theaterbesuche
- Reisen und Tagesfahrten • Radtouren

DAS NEUE HALBJAHRES-PROGRAMM IST DA!

CDU Hamm • Oststraße 49 • 59065 Hamm
Tel. 02381-921920 • E-Mail: kv.hamm@cdu.de
www.cduhamm.de

Senioren Union

Ev. Altenhilfzentrum St. Victor
An den Kirchen 2
59077 Hamm-Heringen
Tel. (02381) 30311-0
Fax (02381) 30311-118
azsv-hamm@perthes-stiftung.de

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

www.perthes-stiftung.de
EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG
menschennah

– Kompetenz in Sachen Pflege –

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

ALLOHEIM SENIEN-RESIDENZEN

WIR DIENEN IHRER LEBENSQUALITÄT.

Herzlich Willkommen in unseren Einrichtungen in Hamm

Wir bieten den uns anvertrauten Senioren

- vollstationäre Pflege und Betreuung
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Pflege demenziell erkrankter Menschen
- Betreutes Wohnen • Spezial-Pflege

Aktiv Leben in der Residenz
Unsere Bewohner können vielfältige Betreuungsangebote nutzen.

- Spiele-Runden • Gedächtnistraining
- Sing- und Gesprächskreise • Gymnastikrunden
- jahreszeitliche Feste und Feiern
- aktivierende Einzelbetreuung

Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.

www.alloheim.de

Senioren-Residenz „Am Kurpark“ · Ostallee 84 · 59071 Hamm
Telefon 02381 9055-0 · hamm@alloheim.de
Senioren-Residenz „Am Schillerplatz“ · Am Schillerplatz 5 · 59064 Hamm
Telefon 02381 9985-0 · hamm-schillerplatz@alloheim.de
Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“ · Friedrichstr. 25-27 · 59065 Hamm
Telefon 02381 9736-0 · hamm-friedrichstrasse@alloheim.de

Testen Sie uns doch mal eine Woche gratis*



wivo
Wirtschafts- u. Versorgungsdienst

»ESSEN AUF RÄDERN«

Wir liefern – Sie genießen. Täglich frisch in Hamm und Umgebung
(auch Sonder- und Diätkost)

6,80€
(Sonn- u. feiertags 1,00€ Aufschlag)

* für Neukunden bei einer Mindestlaufzeit von 1 Monat.

valeo-KLINIKEN Evangelische Krankenhäuser | **WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH** | Werler Str. 110 | 59063 Hamm | www.wivo-hamm.de

„Wir setzen uns kleiner!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Das eigene Haus zu groß? Die Stufen zu beschwerlich? Der Garten zu pflegeintensiv?

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

Lassen Sie sich unverbindlich beraten!
Telefon 02381.106 7070 · dovoba.de/immobilien

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN
Volksbank Immobilien

Volksbank Hamm

FENSTERPUTZER?
www.gds-hamm.de
Telefon: 0 23 84 / 963 476 3

LVM
VERSICHERUNG

Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung



LVM-Versicherungsgesellschaft
Michael Kollas
Soester Straße 70
59071 Hamm
Telefon (02381) 88 00 88
info@kollas.lvm.de

GRAWE
Reinigungsmittel

Ihr Lieferant und Partner für Hygiene und Sauberkeit

**Reinigungsmittel
Hygienepapiere
Reinigungsgeräte
Pfleagemittel
Desinfektionsmittel**

Gräwe GmbH & Co KG
Reinigungsmittelgroßhandel
Rudolf-Diesel-Straße 7
58730 Fröndenberg
Telefon (0 23 73) 6 46 99
Telefax (0 23 73) 60 08 88

Mobile Betreuung
Mit Herz und ohne Zeitdruck

Seniorenbetreuung & Betreuung von demenziell erkrankten Menschen

Erika Rolof
Büro: 02381-498924 mobilebetreuung.rolof@gmail.com
Mobil: 0174-9196901 www.mobile-betreuung-hamm.de

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



Wir unterstützen und beraten Sie gerne in allen Belangen der Krankenpflege.
Rufen Sie einfach an!
Tel. 02385 706-200

**Körperbezogene Pflege
Behandlungspflege
Hilfen bei der Haushaltsführung**

Zulassung bei allen Kranken- und Pflegekassen seit 1995

AKM
Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH
Oberster Kamp 9a | 59069 Hamm
www.akmgmbh.de

Kompetenz in Sachen Pflege
Amalie-Sieveling-Haus Hamm



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

Amalie-Sieveling-Haus
Seniorenheim
Alter Uentropfer Weg 26
59071 Hamm
Tel. 02381 9852-0
amalie-hamm@perthes-stiftung.de

Tagesbetreuung und häuslicher Besuchsdienst
Café Amalie



- An mehreren Tagen in der Woche bieten wir Ihnen ein liebevoll gestaltetes Programm
- Individuelle Betreuung durch qualifizierte Ehrenamtliche und Fachkräfte
- Wir beraten Sie gerne unter Tel. 02381 929074-0**

Café Amalie
Alter Uentropfer Weg 24
59071 Hamm
Café.Amalie@perthes-stiftung.de

Noch Plätze frei!

EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG e.V.

menschennah.

Marsha's Hauswichtel Service




für Ihre fachkundige Hilfe im Haushalt, privat & gewerblich.

Tel. 0 23 85/ 47 447 52

Katholischer Sozialdienst e.V.
kreativ · sozial · direkt

- Wollen Sie vorsorgen?
- Zum Beispiel mit einer Vorsorgevollmacht, mit einer Patienten- oder Betreuungsverfügung?
- Sind Sie bereit, jemandem durch die Übernahme einer gesetzlichen Betreuung zur Seite zu stehen?
- Suchen Sie Unterstützung und Beratung als gesetzliche Betreuerin, als Betreuer oder als Bevollmächtigter?

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



Katholischer Sozialdienst e. V. Betreuungsverein
Stadthausstraße 2
59065 Hamm
Tel.: 02381 92451-0
Fax: 02381 92451-40
E-Mail: meyer@ksd-sozial.de

Häusliche Pflege Häusliche Krankenpflege - Von allen Kassen zugelassen!

APO CARE
Häusliche Krankenpflege e.V.

An der Barbaraklinik I
59073 Hamm
Telefon 0 23 81 / 30 80 80
Telefax 0 23 81 / 30 80 00
Internet: www.apocare-hamm.de
E-Mail: info@apocare-hamm.de

24 h - Wir sind immer für Sie da!
Info - zum Nulltarif 08 00 / 0 85 61 85



MEIN MÄRCHENHAFTER SENIORENSERVICE

honig & blau
RAUMMANUFAKTUR

honig&blau GmbH
Caldenhofer Weg 79-81, 59063 Hamm
Tel.: 02381 48997-00
info@honigundblau.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Do.: 8:00 Uhr-18:00 Uhr
Fr.: 8:00 Uhr-14:00 Uhr
www.honigundblau.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

Zuhause am Burghügel Mark



maxipark
Erholen und Genießen



Wechselnde Bepflanzungen lassen den Park immer wieder neu erblühen und laden zu jeder Jahreszeit zu Spaziergängen ein. Neue Energie tanken Sie bei Kaffee und Kuchen.

Unser Service für Sie:

- Großelternjahreskarte
- kostenlose Rollstühle
- E-Mobil ausleihbar
- Behindertenparkplätze vorhanden



Alter Grenzweg 2 • 59071 Hamm
Telefon 0 23 81 / 9 82 10 - 0

www.maxipark.de

Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

14.07.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, CinemaxX Film Café, Kaffee/Kuchen inkl., Einlass ab 13 Uhr, Karten sind direkt beim CinemaxX zu kaufen, Gebühr: 6 € (weiterhin: 11.08., 08.09.)

14.07.2019

Kulturrevier Radbod / Altenhilfe

15 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Einlass ab 14.30 Uhr, Musik mit Hans (weiterhin: 22.09)

17.07.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare Vorverkauf ab 05.07.19 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

21.08.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare Vorverkauf ab 09.08.19 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

18.09.2019

Stadt Hamm / Altenhilfe

9 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare Vorverkauf ab 06.09.19 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

Hamm-Mitte

01.07.2019

Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27

Öffnungszeiten Café: Mo - Mi 8 - 17 Uhr, Fr. 8 - 13 Uhr

01.07.2019

Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27

8 - 9 Uhr, Frühstück, Kosten: 2,80 €, Tägliche Angebote - Anmeldung erforderlich unter 02381/9736-571, Herr Barmführer

01.07.2019

Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27

12 - 13 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 4,20 €, Tägliche Angebote - Anmeldung erforderlich unter 02381/9736-571, Herr Barmführer

01.07.2019

Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“

12.30 - 13.30 Uhr, Mittagstisch - täglich, Angebot für Senioren in der Nachbarschaft laut Speiseplan, Kosten: 4,90 €

01.07.2019

Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27

14 - 16 Uhr, Mobiler Einkaufswagen, begleiteter Einkaufsdienst für Senioren die nicht mehr mobil sind. Treffpunkt Feidikforum, von dort mit dem Bulli und Begleitung zum Einkaufen (weiterhin montags)

01.07.2019

Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27

14 - 15.30 Uhr, Offene Sprechstunde für Senioren, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt (weiterhin jeweils montags)

01.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum	14.30 Uhr, Offener Stricktreff, Café (weiterhin jeden Montag)
01.07.2019 AWO	15 Uhr, AWO-Altenclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller, Ostenwall 40, Kosten: 4 € (weiterhin jeden Montag)
01.07.2019 Tanzkreis der kfd Liebfrauen Gemeindezentrum Liebfrauen	15 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann (weiterhin 15.07., danach Pause bis 18.08.)
01.07.2019 Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V. und Kontaktbüro-Pflegeselbst- hilfe Alter Uentroper Weg 24	17 – 19 Uhr, Gesprächskreis für Hochschulangehörige: Menschen mit Demenz, Treffpunkt Marker Allee 76-78, Kontakt: Prof. Dr. Gregor Hohenberg, Tel. 8768859 (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)
01.07.2019 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27	18 – 19 Uhr, Abendmahlzeit, Kosten: 3,90 €, Tägliche Angebote - Anmeldung erforderlich unter 02381/9736-571, Herr Barmführer
02.07.2019 Hansa Pflegezentrum im Medicum, Tagespflege, Südstraße 18	9 Uhr, Offenes Frühstück, Beitrag: 3 €, Anmeldung erforderlich, Tel. 97222903 (weiterhin jeden 1. Dienstag i.M.)
02.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	9 - 10 Uhr und 10 – 11 Uhr, Sportkurs, Informationen: Fr. Matzka (Stadtsportbund), Tel.: 15155 (weiterhin dienstags)
02.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	14.30 Uhr, Handy-/Laptopsprechstunde, um Anmeldung wird gebeten, Tel.: 9158510 (weiterhin jeden 1. und 3. Di. i.M.)
02.07.2019 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16 Uhr, Liederrunde im WBE (weiterhin dienstags)
03.07.2019 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27	14 Uhr, Eisflaterate, 15 Uhr, Chantychor, Eis essen für einen guten Zweck, Erwachsene: 4 €, Kinder: 3 € (Der Erlös wird gespendet)
03.07.2019 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27	14.30 Uhr, Offenes Strickcafé im Bistro – Angebot für Jung und Alt (bitte eigene Wolle, Strick- u. Häkelnadeln mitbringen), Kontakt: Frau Igbede, Tel. 9736-374, Beitrag: 2 € für Kaffee und Kuchen (weiterhin mittwochs)
04.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	14.30 Uhr, Spaß und Bewegung im Alter (weiterhin jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat)
04.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum	19 Uhr, Abstinenzforum (weiterhin jeden 1. Donnerstag i.M.)

05.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	12.30 Uhr, Mittagstisch, Kosten: 3,50 €, um Anmeldung wird gebeten, Tel. 91585101 (weiterhin jeden 1. Freitag i.M.)
05.07.2019 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16 Uhr, Musiktherapie im Bistro/EG (weiterhin freitags)
07.07.2019 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	ab 15 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen) EG Bistro, 1 Tasse Kaffee + 1 Stück Torte 3,70 €
09.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum	16 Uhr, 8. Quartiersforum – Älter werden in Hamm
09.07.2019 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27	15 Uhr, Sommerfest
11.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	14.30 Uhr, Offenes Singen – jeder, der Lust am Singen hat, ist willkommen, ohne Anmeldung (weiterhin jeden 2. Do. i.M.)
11.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	19 – 21 Uhr, Beratung für Menschen mit Sehbehinderung, Gesprächspartner J. Grikschat, Tel. 91585101 ab 18 Uhr (weiterhin jeden 2. und 4. Donnerstag i.M.)
12.07.2019 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15 Uhr, Sommerfest uns 15jähriges Jubiläum
15.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	19 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)
16.07.2019 VdK - OV Süden / Mitte	15 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststraße 53
17.07.2019 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“, Friedrichstr. 25-27	15 Uhr, MS-Gruppe, Treff und Spielnachmittag, Kontakt: Frau Igbede, Tel. 9736-374 (weiterhin jeden 3. Mittwoch i.M.)
18.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	9 Uhr, Offenes Frühstück für Senioren (weiterhin jeden 3. Donnerstag i.M.)
24.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	9 – 13 Uhr, Kochkurs für Männer (erster Termin) Anmeldung unter Tel. 91585101, Kosten: 7,50 €
25.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	14.30 Uhr, Tanztee, (Kein Fahrdienst) Beitrag: 3 € (weiterhin jeden 4. Donnerstag i.M.)

26.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	11 – 13 Uhr, Beratung zur Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung (weiterhin jeden letzten Freitag im Monat)
29.07.2019 Seniorenzentrum An St. Agnes Nordenwall 22 D	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €
29.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	14 Uhr, Und was spielst Du? Generationsübergreifender Spiele- nachmittag (weiterhin: 26.08.)
30.07.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	15 Uhr, Gesundheitskaffeeklatsch, Thema: Bewegung im Alter - Sturzprophylaxe, Beitrag: 3 € für Kaffee und Waffeln (Anmeldung ist nicht erforderlich)
10.08.2019 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	13 – 18 Uhr, Eisessen für den „guten Zweck“
19.08.2019 Tanzkreis der kfd Liebfrauen Gemeindezentrum Liebfrauen	15 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann (weiterhin 14tägig)
20.08.2019 VdK - OV Süden / Mitte	16.30 Uhr, Sommerfest mit Grillen, Beitrag: 6 €, Zunftstuben, Oststraße 53 (Anmeldung zwingend erforderlich)
26.08.2019 Seniorenzentrum An St. Agnes	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €
14.09.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	15 Uhr, Gesundheitskaffeeklatsch, Thema: Gripeschutzimpfung, Beitrag: 3 € für Kaffee und Waffeln(Anmeldung ist nicht erforderlich)
17.09.2019 Stadtteilzentrum FeidikForum Feidikstr. 27	10 Uhr, Kultur im Quartier – Museumsbesuch: Sonderausstellung Bildwelten der Brüder Viegener im Gustav-Lübke-Museum, Informationen unter Tel. 91585101
17.09.2019 VdK - OV Süden / Mitte	15 Uhr, Info- und Klön-Nachmittag, Zunftstuben, Oststraße 53
27.09.2019 Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15 Uhr, Oktoberfest
30.09.2019 Seniorenzentrum An St. Agnes	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3 €
Hamm-Rhynern	
02.07.2019 Caritaskonferenz „Zur Heiligen Familie“ / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1, Beitrag: 3 €, Kontakt: Martina Foschepoth, Tel. 17-6732

02.07.2019 AWO-Westtünnen	15 Uhr, Spielnachmittag, Von-Thünen-Halle, Clubraum (weiterhin dienstags)
03.07.2019 SV Deutschland OV Rhynern	15 Uhr, Sommerfest, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1
03.07.2019 AWO-Westtünnen	16 Uhr, Skatnachmittag, Von-Thünen-Halle, Clubraum (weiterhin mittwochs)
04.07.2019 AWO-Westtünnen	15 Bingo, Von-Thünen-Halle, Clubraum (weiterhin donnerstags)
07.07.2019 MAYDAY Rhynern e. V./ Ev. Emmaus-Kirchen- gemeinde Hamm	15 Uhr, Rhynern tanzt! – Tanzcafé für Menschen mit und ohne Handicap, Im Emmaushaus, Alte Salzstr. 6, Eintritt: 5 € -Kaffee, Kuchen, Likörchen inkl., Kaltgetränke gegen Gebühr, Kontakt: Mayday Rhynern e. V., Tel. 02385-4375928 (weiterhin: 01.09.19)
09.07.2019 KAB/ARG Westtünnen	16 Uhr, Grillen am Pfarrheim
10.07.2019 AK Offene Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	16.15 Uhr, Bingo im Jugend- und Stadtteilzentrum, Unnaer Str. 14, Kontakt: Mayday Rhynern e. V., Tel. 02385-4375928
14.07.2019 MAYDAY Rhynern e. V./ Ev. Emmaus-Kirchen- gemeinde Hamm	14 Uhr, Quartiersführung mit Bodo Hömberg, Treffpunkt: Heimat- haus bei Kaffee und Kuchen, Preis pro Person: 5 € Anmeldung unter: Tel. 02385-4375928
16.07.2019 AK Offene Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 3,50 €, Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17-6732
30.07.2019 Caritas-Konferenz St. Elisabeth Berge	9 Uhr Frühstückstreffen, Pfarrheim St. Elisabeth, Werler Str. 322 (weiterhin: 27.08., 24.09.)
07.08.2019 SV Deutschland OV Rhynern	15 Uhr, Frauenkreis, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1
27.08.2019 SV Deutschland OV Rhynern	Halbtagsfahrt (Ziel noch offen), Auskunft bei Geßler, Tel. 02922/5157
03.09.2019 Caritaskonferenz „Zur Heiligen Familie“ / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1, Beitrag: 3 €, Kontakt: Martina Foschepoth, Tel. 17-6732
04.09.2019 SV Deutschland OV Rhynern	15 Uhr, Frauenkreis, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1

10.09.2019 KAB/ARG Westtünnen	14 Uhr, Exkursion zu den unbekanntenen Stellen unserer Stadt
11.09.2019 AK Offene Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	16.15 Uhr, Bingo im Jugend- und Stadtteilzentrum, Unnaer Str. 14, Kontakt: Mayday Rhynern e. V., Unnaer Str. 14, Tel. 0 23 85 - 4 37 59 28 (weiterhin jeden 2. Mittwoch i.M.)
17.09.2019 AK Offene Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9 Uhr Offenes Seniorenfrühstück, Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1, Gebühr: 3,50 €, Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17 - 6732
Hamm-Uentrop	
01.- 07.07.2019 SV Deutschland OV Uentrop	Mehrtagefahrt nach Kirchheim an der Mittel-Mosel Auskunft bei Friede, Tel.: 02388/2677
01.07.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	14.30 Uhr, Spaziertreff - Spaziergang in Begleitung von „Paten“ durch den Burghügel, Treffpunkt: Eingang DRK-Senioren-Stift, Info: Quartiersbüro, Frau Jeretzky, Tel. 98921-76 (weiterhin montags)
01.07.2019 DRK-Treffpunkt Lindenstraße	19 – 21 Uhr, Nähkurs für Erwachsene (10 x) Betrag: 50 € (weiterhin montags)
02.07.2019 Kontaktbüro KoNAP -Kompetenz Netz Angehörigenunterstützung u. Pflegeberatung, Ostenallee 122	10 – 13 Uhr oder nach Vereinbarung, Tel. 8768859, Kontakt: Hendrik Schüngel (weiterhin dienstags und donnerstags)
02.07.2019 Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V., Ostenallee 122	10 – 13 Uhr Demenzberatung, Tel. 8768859 (weiterhin dienstags und donnerstags)
02.07.2019 Amalie-Sieveking-Haus Alter Uentrop Weg 24	14.30 Uhr, Café Amalie – Schnuppercafé für interessierte neu Gäste und evtl. deren Angehörige, Beitrag: 4 €, um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 99074-0 (weiterhin jeden 1. Di. i.M.)
02.07.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	14.30 Uhr, Spaziertreff - Spaziergang in Begleitung von „Paten“ durch den Burghügel, Treffpunkt: Eingang Amalie-Sieveking-Haus, Info: Quartiersbüro, Frau Jeretzky, Tel. 98921-76 (weiterhin dienstags)
03.07.019 DRK-Treffpunkt Lindenstraße	10 Uhr, Frauengruppe (weiterhin jeden Mittwoch)
04.07.2019 AK „Ökum. Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel. 81671

04.07.2019 DRK-Treffpunkt Lindenstraße	9 -12 Uhr, Kochclub für Erwachsene, es wird zusammen gekocht und gegessen, Beitrag: 32 € (4 x -weiterhin donnerstags)
07.07.2019 Freies Seniorenschwimmen	8 – 9 Uhr, Seniorenschwimmen, Erlenbachschule (weiterhin sonntags – außer Schulferien -)
08.07.2019 SV Deutschland OV Werries	14.45 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries (weiterhin jeden 2. Montag i.M.)
09.07.2019 Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V. und Kontaktbüro-Pflegeselbst- hilfe Ostenallee 122	ab 14.30 Uhr, Gesprächskreis für pflegende Angehörige, während dieser Zeit können die an Demenz erkrankten Angehörigen, nach vorheriger Anmeldung, von Alltagsbegleitern zu Hause betreut werden. Tel. 8768859 (weiterhin jeden 2. Dienstag i.M.)
09.07.2019 VdK OV Hamm-Osten	15 Uhr, Geselliger Nachmittag, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
10.07.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	9 Uhr, Gesundes Frühstück, Quartiersbüro, Anmeldung bis 05.07.: DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88, Tel. 98281 -76, Beitrag: 4,50 €
10.07.2019 SV Deutschland OV Ostwennemar	Tagesfahrt nach Bad Pyrmont, Auskunft bei Surmann, Tel. 64449
10.07.2019 SV Deutschland OV Uentrop	15 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Schulte-Geithe (weiterhin jeden 2. Mittwoch i.M.)
11.07.2019 Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V. und Kontaktbüro-Pflegeselbst- hilfe Ostenallee 122	10 – 12 Uhr, „Nicht allein sein“ Gruppenangebot für Menschen mit einer beginnenden eingeschränkten Alltagskompetenz – Die Gelassenheit entdecken, Anmeldung erforderlich: Tel. 8768859 (weiterhin jeden 2. Donnerstag i.M.)
15.07.2019 SK der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15 Uhr, Andacht im Pfarrheim, anschließend Grillen
15.07.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	16 Uhr, Offenes Singen, Kontakt: Quartiersbüro, Frau Jeretzky, Tel. 98281 -76
18.07.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	15 Uhr, Offener Spieletreff im Café Henry, Kontakt: Quartiersbüro, Frau Jeretzky, Tel. 98281 -76 (weiterhin jeden 3. Do. i.M.)
22.07.2019 DRK-Senioren-Stift Mark	16 Uhr, Vorlesenachmittag mit A. Böse von der Lesewelt Hamm

22.07.2019 SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spieleabend, AWO-Begegnungsstätte
25.07.2019 Pfarrcaritas St. Georg / St. Agnes	15 Uhr, Gottesdienst, anschließend Kaffeetrinken mit Bingo
25.07.2019 SV Deutschland OV Uentrop	15 Uhr, Spiele-Nachmittag, Gaststätte Schulte-Geithe (weiterhin jeden letzten Donnerstag i.M.)
26.07.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	15 Uhr, Tanzcafé, Kaffee und Kuchen, Beitrag: 5 €, Hol- und Bringdienst auf Anfrage unter Tel.: 98281-0 (weiterhin jeden letzten Freitag i.M.)
27.07.2019 SV Deutschland OV Uentrop	15 Uhr, Sommerfest, Vereinsheim Sportgelände Giesendahl
27.07.2019 VdK OV Hamm-Osten	15 Uhr, Grillveranstaltung Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
31.07.2019 Spieletreff St. Georg	15 Uhr, Karten- Gesellschaftsspiele, Pfarrzentrum (weiterhin jeden letzten Mittwoch i.M.)
01.08.2019 AK „Ökum. Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel. 8 16 71
05.08.2019 Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwhenemar – „Herbstblüte“	14.30 Uhr, Grillen
05.08.2019 DRK-Senioren-Stift Mark	16 Uhr, Vorlesenachmittag mit A. Böse von der Lesewelt Hamm
07.08.2019 ARG St. Antonius Geithe	15 Uhr, Seniorennachmittag, Gaststätte Schulte Geithe (weiterhin jeden 1. Mittwoch im i.M.)
10.08.2019 SV Deutschland OV Ostwhenemar	14.30 Uhr, Sommerfest, Bodelschwingh-Haus
12.08.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	16 Uhr, Offenes Singen, Kontakt: Quartiersbüro, Frau Jeretzky, Tel. 98281-76
13.08.2019 VdK OV Hamm-Osten	15 Uhr, Geselliger Nachmittag, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
14.08.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	9 Uhr, Gesundes Frühstück, Quartiersbüro, Anmeldung bis 09.08.: DRK-Senioren-Stift, Tel. 98281-76, Beitrag: 4,50 €

22.08.2019 AK „Offene Seniorenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: Fr. Oltmanns-Brüsecke, Tel. 17-6729, Gebühr: 4 €
26.08.2019 SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spieleabend, AWO-Begegnungsstätte
02.09.2019 Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwhenemar – „Herbstblüte“	14.30 Uhr, Kaffeetrinken
05.09.2019 AK „Ökum. Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel. 8 16 71
05.09.2019 DRK-Treffpunkt Lindenstraße	9 Uhr, Computerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (5 x), Beitrag: 40 € (weiterhin donnerstags)
06.09.2019 DRK-Treffpunkt Lindenstraße	14 Uhr, Englisch für Erwachsene (10 x), Beitrag 50 € (weiterhin freitags)
09.09.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	16 Uhr, Offenes Singen, Kontakt: Quartiersbüro, Frau Jeretzky, Tel. 98281-76
10.09.2019 VdK OV Hamm-Osten	15 Uhr, Geselliger Nachmittag, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
11.09.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	9 Uhr, Gesundes Frühstück, Quartiersbüro, Anmeldung bis 06.09.: DRK-Senioren-Stift Mark, Tel. 98281-76, Beitrag: 4,50 €
16.09.2019 SK der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15 Uhr, Andacht im Pfarrheim, anschl. Kaffeetrinken mit Bingo
23.09.2019 SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spieleabend, AWO-Begegnungsstätte
26.09.2019 AK „Offene Seniorenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: Fr. Oltmanns-Brüsecke, Tel. 17-6729, Gebühr: 4 €
26.09.2019 Pfarrcaritas St. Georg / St. Agnes	15 Uhr, Gottesdienst, zum Herbstanfang gibt es Zwiebelkuchen und Federweißer
30.09.2019 DRK-Senioren-Stift Mark Marker Allee 88	16 Uhr, Vorlesenachmittag mit A. Böse von der Lesewelt Hamm

Hamm-Pelkum

01.07.2019

Stadt Hamm/ Altenhilfe

8.30 – 10 Uhr, Offene Sprechstunde für Senioren, Gesprächspartnerin: Martina Foschepoth, Bürgeramt Pelkum, Kamener Str. 177, Zi. 026 (weiterhin jeden 1. Montag i.M.)

01.07.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Seniorenspieleachmittag (weiterhin montags)

02.07.2019

Alzheimer Gesellsch. Hamm e. V. Alter Uentropener Weg 24

14.30 – 17.30 Uhr, Demenzcafé Frühling, Heinrichstraße 10 (ehem. Fünf Wände), Anmeldung erforderlich; Tel. 8768859, Kontakt: M. Rose (weiterhin donnerstags)

02.07.2019

AWO OV Pelkum / Altenhilfe

15 Uhr, Offene Kaffeetafel im Haus am Wiescherhöfener Markt, ehemals Haus Sundern, Gebühr: 3 €, Kontakt: M. Foschepoth, Tel. 17-6732 (weiterhin jeden 1. Dienstag i.M.)

03.07.2019

Pelkumer Boulefreunde / Altenhilfe

10 – 12 Uhr, Boule für Jung und Alt, Tennisplatz Selbachpark -TC 69 Pelkum, Selbachpark 4 (weiterhin jeden 1. Mittwoch i.M.)

04.07.2019

SV Deutschland OV Pelkum

15 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr. (weiterhin jeden 1. Donnerstag i.M.)

10.07.2019

SK St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschließend Treff bei Kaffee und Kuchen im Marienheim; Thema: Mit beiden Beinen im Leben stehen

10.07.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

15 Uhr, Gemütlicher Nachmittag mit dem Seniorentreff Thomaskirche

12.07.2019

Ev. Kirchengem. Pelkum / Altenhilfe, Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181

10 Uhr, Offenes Lesefrühstück für lesefreudige Menschen mit Croissant und Milchkaffee, Kontakt: Jutta Spandöck, Tel. 40 13 00, Beitrag: 1 € (für Milchkaffee und Croissant)

17.07.2019

SV Deutschland OV Pelkum

9 Uhr, Frühstück, Casino Wielandstraße (weiterhin jeden 3. Mittwoch i.M.)

18.07.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

10 Uhr, Erzählwerkstatt (weiterhin jeden 3. Donnerstag i.M.)

21.07.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

13.30 - 15 Uhr, Gemeinde-Café, Weetfelder Str. (weiterhin jeden 3. Sonntag i.M.)

07.08.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Lachen ist gesund – Spiel und Spaß in den Ferien

14.08.2019

SK St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen

14.30 Uhr, Messe, anschließend Treff bei Kaffee und Kuchen im Marienheim; Thema: Geh aus mein Herz und suche Freud

28.08.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Die Alten sollen Träume haben – Haben wir noch Träume? Referentin: Pfrn. Ilse Kalweit

11.09.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Es war einmal – Kindheit mit Poesiealbum und draußen spielen

11.09.2019

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15 Uhr, Wer weiß denn so was - Gedächtnistraining

13.09.2019

Ev. Kirchengem. Pelkum / Altenhilfe, Gemeindehaus Pelikanum

10 Uhr, Offenes Lesefrühstück für lesefreudige Menschen mit Croissant und Milchkaffee, Kontakt: Jutta Spandöck, Tel. 40 13 00, Beitrag: 1 € (für Milchkaffee und Croissant)

19.09.2019

Ev. Kirchengemeinde Pelkum / Altenhilfe

12 Uhr, Eintopftag für Jung und Alt im Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 181, Beitrag: 3 €, Kontakt: M. Foschepoth. Tel. 17-6732 (weiterhin jeden 1. Donnerstag i.M.)

25.09.2019

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Gut älter werden in Wiescherhöfen und Weetfeld Referentin: Martina Foschepoth

27.09.2019

Ev. Kirchengemeinde / Altenhilfe

9 Uhr, Frühstück für Jung und Alt im Kath. Pfarrheim, Kamener Str. 79-81, Beitrag: 3 €

Hamm-Herringen

01.07.2019

AK „Ökum. Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe

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

02.07.2019

AWO – OV Herringen

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

03.07.2019

Bezirksbücherei Herringen Holzstraße 1 / Altenhilfe

10 – 12 Uhr, Seniorenberatung, Kontakt: A. M. Himmeröder, Tel. 17-6735 (weiterhin mittwochs)

03.07.2019

Bezirksbücherei Herringen Holzstraße 1/Altenhilfe

10 Uhr, Kreativtreff (Malen, Basteln, etc.), Kontakt: A. M. Himmeröder, Tel. 17-6735 (weiterhin mittwochs)

03.07.2019 Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15 Uhr, Bingo, Kaffeetrinken, Karten spielen und über Neuigkeiten sprechen, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1 (weiterhin jeden 1. Donnerstag i.M.)
04.07.2019 AWO – OV Herringen	14 Uhr Handarbeitsgruppe, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3 (weiterhin donnerstags)
04.07.2019 Bezirksbücherei Herringen Holzstraße 1/Altenhilfe	16 Uhr, Offenes kreatives Häkeln- und Strickangebot für Jung und Alt, Kontakt: A. M. Himmeröder, Tel. 17-6735 (weiterhin donnerstags)
07.07.2019 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Sommerfest – Fest der Freude, wir feiern den 100. Geburtstag der Caritas
10.07.2019 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria
18.07.2019 AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, AWO-Tagesstätte Herringen, Gebühr: 3 €
24.07.2019 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria
27.07.2019 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Klöncafé, Cafeteria (weiterhin jeden letzten Samstag i.M.)
03.08.2019 Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15 Uhr, Sommerfest, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1
05.08.2019 AK „Ökum. Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenzentrums St. Victor, Gebühr: 4 €
07.08.2019 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria
14.08.2019 Caritaskonferenz Heilig Kreuz, Herringen	15 Uhr, Es wird gegrillt im Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3-5
15.08.2019 AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, AWO-Tagesstätte Herringen, Gebühr: 3 €
18.08.2019 Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Frauenchor Lohausenholz, Ltg. Hr. Heinke

28.08.2019 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café, Cafeteria
02.09.2019 AK „Ökum. Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 4 €
04.09.2019 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo, Cafeteria
15.09.2019 Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: Ökum. Frauenchor St. Victor
19.09.2019 AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, AWO-Tagesstätte Herringen, Gebühr: 3 €
28.09.2019 Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	18 Uhr, Oktoberfest, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1
Hamm-Westen	
01.07.2019 Stadt Hamm / Altenhilfe	11 Uhr, Offener Spaziergang ab 55 Jahren, Treffpunkt: Friedrich-Ebert-Park, Parkeingang Wilhelm-Liebkecht-Straße, Parkplatz Märkisches Gymnasium, Kontakt: Karin Berheide, Tel. 17-6734 (weiterhin montags)
01.07.2019 Stadt Hamm / Altenhilfe	ab 15.30 Uhr, Boule-Spiel für Jedermann, je nach Wetterlage im Durchgang an der Christuskirche, Lange Str. 74 o. Crossboccia im Gemeindehaus Christuskirche, Kontakt: Karin Berheide, Tel. 17-6734 (weiterhin jeweils montags)
02.07.2019 Caritas Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14	9.30 Uhr, Kirchcafé: Besuch der Messe in der Bonifatiuskirche, anschl. Kaffee und Keks im Café, Beitrag; 1€, Kontakt: Frau Hölker, Tel. 871 12-2 19 (weiterhin dienstags)
02.07.2019 Caritas Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14	11.45 Uhr, Offener Mittagstisch mit Anmeldung am Empfang, Tel. 871 12-0, Beitrag: 6,60 € (weiterhin jeden Dienstag und Freitag, außer 16.08.)
03.07.2019 Caritas Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14	14.30 Uhr, Waffelessen, Beitrag: 3 € (weiterhin mittwochs) Anmeldung am Empfang, Tel. 871 12-0
05.07.2019 Caritas Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14	15 Uhr, Schützenfest mit dem Schützenbund Westenheide (15 Uhr Messe – Open-Air)
07.07.2019 Kirchengem. St. Laurentius	15Uhr, Café Jupp, Josefs Haus, Josefstr. 9

08.07.2019 Kirchengem. St. Laurentius	15 Uhr, Gesellschaftsspielnachmittag, Josefshaus, Josefstr. 9 a, (weiterhin: 02.09.)
10.07.2019 Caritas Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 4 €, (weiterhin jeden 2. Mittwoch i.M.)
19.07.2019 Caritas-Tagespflege St. Vinzenz Pestalozzistraße 4, 59067 Hamm	Gesprächskreis für pflegende Angehörige mit Frau Nickel, Einführung zum Thema: Sexualität im Alter – Nähe und Distanz Vor Anmeldung bis 2 Tage vor dem jeweiligen Termin in der Tagespflege Tel. 8763203, Angehörige können in der Tagespflege oder zu Hause während dieser Zeit betreut werden (weiterhin: 10.09. zum Thema: Ernährung im Alter)
11.07.2019 Frauengruppe Hamm-Westen	14.30 Uhr, Gaststätte Krause Linde, Hafenstr. 71, Kontakt: H. Schulz, Tel. 446289 (weiterhin jeden 2. Donnerstag i.M.)
16.07.2019 Caritas-Tagespflege St. Vinzenz Pestalozzistraße 4, 59067 Hamm	10 – 11.30 Uhr, Mit Spiel und Spaß zum guten Gedächtnis, Kurs Gedächtnistraining für Senioren (5 Einheiten), Leitung C. Schleppege, Voranmeldung in der Tagespflege bis 15.07., Tel. 8763203, Beitrag 20 € (für den gesamten Kurs - Kurstermine: 23.07., 30.07., 06.08., 13.08.)
19.07.2019 Männertreff Hamm-Westen	17 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14, Kontakt: R. Quednau, Tel. 3054745 (weiterhin jeden 3. Freitag i.M.)
21.07.2019 Freundeskreis Pro Apostel- zentr. e. V., Dortmund Str. 63	15 Uhr, Apostel-Café (weiterhin jeden 3. Sonntag i.M.)
24.07.2019 Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen	9 Uhr, Ü-60 Frühstück
13.08.2019 Caritas Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14	Tag des Fußes, Themennachmittag mit Schuhpräsentation Ansprechpartnerin: Frau Hönnicke, Tel. 87112-218
14.08.2019 Seniorenzentrum St. Bonifatius Bonifatiusweg 14	9 Uhr, Ökumenisches Seniorenfrühstück, Kosten: 4 €
28.08.2019 Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen	15 Uhr, Seniorencafé (2,50 € für Kaffee und Kuchen für Gäste)
28.08.2019 Seniorenkreis Thomaskirche	15 Uhr, Aktiv alt werden – Kommunikation mit Gesellschaftsspielen

01.09.2019 Caritas Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14	Sitzanzauftritt beim Lippeparkfest, Kontakt: Frau Hönnicke, Tel. 87112-218
01.09.2019 Kirchengemeinde St. Laurentius	15 Uhr, Café Jupp, Bonifatiusheim, Lange Str. 193
07.09.2019 Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen	15 Uhr, Vorsterhauser Sommer: Eine Welt Vielfalt ist Einheit
09.09.2019 Caritas Seniorenzentrum St. Bonifatius	Apfelwoche - von Apfelkuchen über Apfellok bis Apfelsaft selbst pressen, Kontakt: Frau Hönnicke, Tel. 87112-218
11.09.2019 Seniorenzentrum St. Bonifatius	9 Uhr, Ökumenisches Seniorenfrühstück, Kosten: 4 €
11.09.2019 Seniorenkreis Thomaskirche	15 Uhr, Der Besucherdienst stellt sich vor
12.09.2019 Caritas Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14	14.30 Uhr, Modenschau mit anschließendem Modeverkauf Kontakt: Frau Hönnicke, Tel. 87112-218
14.09.2019 Stadtteilbüro Westen / Altenhilfe	Boule-Turnier im Hammer Westen (Ort und Zeit stehen leider noch nicht fest), Kontakt: Viktoria Pruhs, Tel. 8765788 oder Karin Berheide, Tel. 17-6734
25.09.2019 Seniorenkreis Thomaskirche	15 Uhr, Wir feiern unsere Geburtstage vom 25.04 – 25.09.
Hamm-Norden	
02.07.2019 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	15 Uhr, Senioren-Schach-Treff, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40 (weiterhin dienstags)
03.07.2019 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Leitung: Ingrid Becker, Tel. 3708644 (weiterhin mittwochs)
03.07.2019 ZwAR-Holzgruppe Heessen	15 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren, Anmeldung nicht erforderlich, jetzt: Glunz-Dorf, Caldenhofer Weg (weiterhin mittwochs)
05.07.2019 W.-Glaubitz-Seniorenzentrum	15.30 Uhr, Spielrunde (weiterhin freitags und samstags)
08.07.2019 Wolfgang-Glaubitz-Senioren- zentrum, Westberger Weg 44	15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, 1. Etage (weiterhin jeden 2. Montag i.M.)

09.07.2019 VdK OV Hamm Norden	14 Uhr, Grillen, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
11.07.2019 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel. 17-67 33, Beitrag: 3 €
11.07.2019 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	16 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: Josefa Schrader, Tel. 6 55 38
15.07.2019 W.-Glaubitz-Seniorenzentrum	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café (weiterhin: 29.07.)
28.07.2019 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	9.30 Uhr, Offenes Sonntagsfrühstück im Café Information und Anmeldung unter Tel. 39 30
01.08.2019 W.-Glaubitz-Seniorenzentrum	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café (weiterhin: 19.08.)
08.08.2019 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	13 Uhr, Fahrt ins Blaue (Frühstückrunde), Kontakt: U. Tornscheidt, Tel. 17-67 33
08.08.2019 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	16 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: Josefa Schrader, Tel. 6 55 38
21.08.2019 ARG Maria-Königin	15 Uhr, Wir tauschen die Urlaubserlebnisse aus, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg
25.08.2019 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	9.30 Uhr, Offenes Sonntagsfrühstück im Café Information und Anmeldung unter Tel. 39 30
02.09.2019 W.-Glaubitz-Seniorenzentrum	15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café (weiterhin: 16.09.)
07.09.2019 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	15 Uhr, Sommerfest unter dem Motto: 100 Jahre Arbeiterwohlfahrt, Spiel, Spaß, Kulinarisches und viel Musik, Mensa und Schulhof der Karlschule, Westberger Weg
10.09.2019 VdK OV Hamm Norden	14.30 Uhr, Info/Klönen, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
11.09.2019 ARG Maria-Königin	15 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg
12.09.2019 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel. 17-67 33, Beitrag: 3 €

12.09.2019 AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -	16 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz, Kontakt: Josefa Schrader, Tel. 6 55 38
21.09 – 27.09.2019 Gruppe Johannesgemeinde	Mehrtagefahrt in die Fränkische Schweiz, Info bei Herrn Libor Baar; Tel. 0 23 85/4 29 51 55
24.09.2019 W.-Glaubitz-Seniorenzentrum / Altenhilfe	14.30Uhr, intergeneratives Schachturnier
25.09.2019 W.-Glaubitz-Seniorenzentrum	14 – 17 Uhr, Präsentation der Herbstmode im Café
25.09.2019 ARG Maria-Königin	15 Uhr, Quiz mit D. Lammert, Mehr-Generationen-Haus, Culmer Weg
29.09.2019 Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44	9.30 Uhr, Offenes Sonntagsfrühstück im Café Information und Anmeldung unter Tel. 39 30
Hamm-Bockum-Hövel	
02.07.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	10 Uhr, Boulen (je nach Witterung), Hallo-Park, Eichstedtstr., Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 94 40 06 (weiterhin dienstags)
03.07.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	10 Uhr, Nähgruppe, Haus der Begegnung, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 94 40 06 (weiterhin mittwochs und donnerstags)
03.07.2019 Stadt Hamm / Altenhilfe	15 – 18 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Haus der Begegnung, Kontakt: Karin Berheide, Altenhilfe, Tel. 17-67 34 (weiterhin mittwochs)
03.07.2019 Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.	15 – 18 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin mittwochs bis freitags)
04.07.2019 LUDGERI-Forum e. V. / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Treffpunkt: LUDGERI-Stift Hövel, Beitrag: 3,50 € (weiterhin: jeden 1. Donnerstag im Monat)
04.07.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	9.30 – 11.30 Uhr, Quartierssprechstunde, Haus der Begegnung, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 94 40 06 (weiterhin donnerstags)
04.07.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	15 Uhr, Spaziertreff, K+K-Markt, Oswaldstr. 32, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 4 40 06 (weiterhin donnerstags, Sommerpause vom 01.-11.09.)

04.07.2019 LUDGERIstift An der Kreuzkirche	15 Uhr, Sommerfest unter dem Motto: Einmal um die ganze Welt
05.07.2019 Stadt Hamm / Altenhilfe	9.30 Uhr, Offene KreativGruppe, Haus der Begegnung, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-6734 (weiterhin jeden 1. und 3. Freitag i.M.)
05.07.2019 Stadt Hamm / Altenhilfe	10 Uhr, Kostenlose Notebook-Internet-Sprechstunde, Haus der Begegnung, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-6734 (weiterhin freitags, nicht in den Sommerferien)
07.07.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	12 Uhr, Sonntagsessen, Haus der Begegnung, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006
08.07.2019 LUDGERI-Haus der Pflege Marinestr. 42	8 – 17 Uhr, Patienten-Frage-Stunde zum Thema: Entlastungs- angebote für pflegende Angehörige, Kontakt: T. Schatz, Tel. 484248
08.07.2019 Stadt Hamm / Altenhilfe	10 Uhr, „Literatur um 10“, Kontakt: K. Berheide, Haus der Begegnung, Tel. 17-6734 (weiterhin jeden 2. Montag i.M.)
10.07.2019 Pfarrei Heilig Geist	12.30 Uhr, Seniorenmensa „Senioren kochen für Senioren“ Beitrag: 3 €, Pfarrheim St. Stephanus, Stephanusplatz 3
10.07.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	15 Uhr, Picknick im Hallo-Park, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006
10.07.2019 LUDGERIstift An der Kreuzkirche	15 Uhr, Klöncafé, Cafeteria (weiterhin jeden Mittwoch)
10.07. –27.08.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	17 -18 Uhr, Fitness im Hallo-Park mit dem Stadtsportbund (Auftakt am 10.07. – weitere Termine werden bekannt gegeben), Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006
11.07.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	9.30 – 11.30 Uhr, Cay am Vormittag, Haus der Begegnung, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006 (weiterhin: 14-tägig)
12.07.2019 LUDGERIstift, Hövel Ermelinghofstr. 18	15 Uhr, Sommerfest im Garten unter dem Motto: Einmal um die ganze Welt
12.07.2019 LUDGERI-Forum e. V. Tages- pflege „Ein Tag für mich“ LUDGERI, Schultenstraße 12 a	17 Uhr, Gesprächskreis für pflegende Angehörige, gern betreuen wir in der Zeit ihre Angehörigen in der Tagespflege Kontakt: Lisa Mehring, Tel. 490-2600

13.07.2019 VdK - OV Bockum-Hövel	16 Uhr, Grillnachmittag, Haus der Begegnung
18.07.2019 Kirchengem. St. Stephanus / Christus-König / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,50 €, Pfarrheim St. Stephanus, Stephanusplatz 3, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-6734
22.07.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	9 Uhr, AG Marktplatzquartier, Haus der Begegnung, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006
24.07.2019 Stadt Hamm / Altenhilfe	10 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Karin Berheide, Haus der Begegnung (weiterhin mittwochs)
24.07.2019 LUDGERIstift Bockum Südgeist 1 a	ab 15 Uhr, wir feiern 25 Jahre Ambul. Pflegedienst LUDGERI und Sommerfest der Tagespflege - Motto: Lachen ist die beste Medizin
26.07.2019 LUDGERIstift Bockum Südgeist 1 a	15 Uhr, Sommerfest im Garten - Motto: Einmal um die ganze Welt
01.08.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	15 Uhr, Spaziertreff, K+K-Markt, Oswaldstr. 32, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006 (weiterhin donnerstags)
09.08.2019 LUDGERIstift Bockum Südgeist 1 a	17 Uhr, Grillfest mit Tanz und Musik im Garten mit Günter's Musik express
12.08.2019 LUDGERI-Haus der Pflege Marinestr. 42	9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde zum Thema: Entlastungs- angebote für pflegende Angehörige, Kontakt: T. Schatz, Tel. 484248
14.08.2019 VdK - OV Bockum-Hövel	15 Uhr, Infonachmittag, Haus der Begegnung
14.08.2019 LUDGERI-Forum e. V. Tages- pflege „Ein Tag für mich“ LUDGERI, Schultenstraße 12 a	17 Uhr, Gesprächskreis für pflegende Angehörige, gern betreuen wir in der Zeit ihre Angehörigen in der Tagespflege , Kontakt: Lisa Mehring, Tel. 490-2600
15.08.2019 Kirchengem. St. Stephanus / Christus-König / Altenhilfe	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,50 €, Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44, Kontakt: Karin Berheide, Tel.: 17-6734
27.08.2019 LUDGERIstift Hövel Ermelinghofstr. 18	16.30 Uhr, Grillfest mit Tanz und Musik im Garten mit Günter's Musikexpress
04.09.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	16 Uhr, Smartphone-Sprechstunde mit Jugendlichen (Computerclub und youngcaritas) Haus der Begegnung, Kontakt: U. John, Tel. 144140, Anmeldung erforderlich, Folgetermine werden bekannt gegeben

08.09.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	12 Uhr, Sonntagsessen, Haus der Begegnung, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006
09.09.2019 LUDGERI-Haus der Pflege Marinestr. 42	9 – 18 Uhr, Patienten-Frage-Stunde zum Thema: Hilfe für pflegende Angehörige, Kontakt: Tanja Schatz, Tel. 484248
10.09.2019 LUDGERIstift, Hövel Ermelinghofstr. 18	10 Uhr, Modenverkauf der Fa. Senioshop 15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen im Treffpunkt
11.09.2019 Pfarrei Heilig Geist	12.30 Uhr, Seniorenmensa „Senioren kochen für Senioren“ Beitrag: 3,00 €, Pfarrheim St. Stephanus, Stephanusplatz 3
11.09.2019 VdK - OV Bockum-Hövel	15 Uhr, Infonachmittag, Haus der Begegnung
18.09.2019 Quartiersentwicklung Markt- platzquartier Bockum-Hövel	12.15 – 14 Uhr, Eintopfessen an Markttagen, Jugendliche des Catering-Services der Jugendwerkstatt kochen für Senioren, Haus der Begegnung, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006
18.09.2019 SV Deutschland OV Bockum-Hövel	16 Uhr, Jubilarehrungen, AWO-Stube, Berliner Str. 184
19.09.2019 Kirchengem. St. Stephanus / Christus-König / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,50 €, Pfarrheim St. Stephanus, Stephanusplatz 3, Kontakt: K. Berheide, Tel. 17-6734
24.09.2019 LUDGERIstift, Hövel Ermelinghofstr. 18	10 Uhr, Modenverkauf 15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen im Wintergarten
30.09.2019 LUDGERIstift, An der Kreuz- kirche, Hammer Str. 138	10 Uhr, Modenverkauf 15 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen im Café
Hamm-Heessen	
01.07.2019 Junge Senioren St. Josef	8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag .i.M.)
01.07.2019 AG Stadtteilarbeit	11 Uhr, Spaziertreff, „Am Roten Läppchen“, Dolberger Str. 53, Kontakt: Frau Balzer, Tel. 02385-68331 (weiterhin montags)
01.07.2019 ZwAR-Basisgruppe Heessen	17 Uhr, Treffen, Sachsenhalle, Piebrockskamp 5 (weiterhin jeden 1. Montag i.M.)

02.07.2019 Caritas St. Josef	9 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien (weiterhin: 06.08, 03.09.)
02.07.2019 Stadtteilarbeit	9.30 Uhr, Spaziertreff, Bockelweg 13, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006 (weiterhin dienstags)
02.07.2019 Stadtteilarbeit Stadtteilbüro, Bockelweg 13,	11 – 12.30 Uhr, Seniorensprechstunde, Kontakt: P. Schleicher- Marschner, Tel. 944006 (weiterhin dienstags und nach telefonischer Vereinbarung)
02.07.2019 AG Älterwerden in Dasbeck Stadtteilzentrum, Bockelweg 15	14.15 Uhr, Tanzen im Sitzen, Tanzleiterin Ursula Prutz, Tel. 63263 (weiterhin dienstags)
02.07.2019 VdK - OV Heessen	15 Uhr, VDK-Treff im Brokhof (weiterhin: 03.09.)
03.07.2019 Stadtteilarbeit , Sporthalle der Kita Kuselkopf, Barbarastr.	14.30 Uhr, Seniorensportangebot in Kooperation mit dem SVE Heessen und dem Stadtsportbund, Titel: Sportspiele für Senioren Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006 (weiterhin mittwochs)
03.07.2019 ZwAR-Holzgruppe Heessen Glunz-Dorf, Caldenhofer Weg	15 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren, Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin mittwochs)
05.07.2019 Stadtteilarbeit	10, Boulen bei schönem Wetter, Gustav-Wieland-Weg/ Herrenstr., Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006 (weiterhin freitags)
05. -06.07.2019 Seniorenheim St. Stephanus	Sommerfest
07.07.2019 Seniorenheim St. Stephanus	14 Uhr, Sonntagscafé (weiterhin 14tägig)
08.07.2019 Ev. und kath. Kirchengem. / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 € (weiterhin: 09.09.)
08.07.2019 Stadtteilarbeit im Stadtteil- zentrum, Bockelweg 15	9 Uhr, Fitness für den Geist – Gehirntraining mit Evelyn Bieker, Info unter Tel. 36497
08.07.2019 Senioren- und Demenz-Tages- betreuung FREIRAUM, Hülseistr. 37, Hamm Heessen	18 Uhr, Schlaue Stunde, Vortrag zum Thema: Gedächtnistraining – Impulse für das Gehirn, Anmeldung und Info: E. Bieker, Tel. 36497

09.07.2019 VdK - OV Heessen	14 Uhr, Fit mit dem Rad (weiterhin: 13.08., 10.09.)
09.07.2019 Stadtteilarbeit im Stadtteilzentrum, Bockelweg 15	15.30, Tante Inge strickt, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006 (weiterhin jeden 2. Dienstag i.M.)
10.07.2019 Seniorenheim St. Stephanus	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum (weiterhin jeden 2. Mittwoch i.M.)
15.07.2019 Stadtteilarbeit im Stadtteilzentrum, Bockelweg 15	15 Uhr, Spieletreff, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006 (weiterhin jeden 3. Montag i.M.)
16.07.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Bingo im Wintergarten
17.07.2019 Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 €, Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6 (weiterhin: 18.09.)
18.07.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Spielenachmittag im Wintergarten
23.07.2019 Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Frühschoppen im Gruppenraum
23.07.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichte und Geschichten mit Frau Szymanek im Wohnzimmer
30.07.2019 Seniorenheim St. Stephanus	16 Uhr, Grillen hinterm Haus
30.07.2019 Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag i.M.)
06.08.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Kino im Wintergarten
07.08.2019 ARG St. Marien Pfarrheim St. Marien, Sulkshege	15 Uhr, Großes Sommerfest mit Musik und Grillen, Anmeldung bis Di. 12 Uhr bei M. Pfuhlmann, Tel. 956438, Beitrag: 6 €
12.08.2019 Stadtteilarbeit im Stadtteilzentrum, Bockelweg 15	9 Uhr, Fitness für den Geist – Gehirntraining mit Evelyn Bieker, Info unter Tel. 36497
12.08.2019 Senioren- und Demenz-Tagesbetreuung FREIRAUM, Hülseistr. 37, Hamm Heessen	18 Uhr, Treffen für pflegende Angehörige und Angehörige von Personen mit Demenz, Anmeldung nicht erforderlich, Ansprechpartnerin: E. Bieker, Tel. 36497

14.08.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Bunter Nachmittag mit Kaffeetrinken im Wintergarten
18.08.2019 Stadtteilarbeit im Stadtteilzentrum, Bockelweg 15	10 Uhr, Sonntagsfrühstück, Anmeldung erforderlich, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006
20.08.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Geschichte und Geschichten mit Frau Szymanek
21.08.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Hits und Schlager
24.08.2019 Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Frühschoppen im Gruppenraum
27.08.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Bingo im Wintergarten
27.08.2019 Seniorenheim St. Stephanus	18.30 Uhr, Italienischer Dämmererschoppen
03.09.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Quiznachmittag im Gruppenraum
05.09.2019 Seniorenheim St. Stephanus	15 Uhr, Basteln mit den Pfadfindern des Stammes Folke Bernadotte
07.09.2019 Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr Frühschoppen mit Livemusik im Gruppenraum
09.09.2019 Stadtteilarbeit im Stadtteilzentrum, Bockelweg 15	9 Uhr, Fitness für den Geist – Gehirntraining mit Evelyn Bieker, Info unter Tel. 36497
11.09.2019 Stadtteilarbeit im Stadtteilzentrum, Bockelweg 15	12 – 14 Uhr, Eintopfessen im Quartier, Anmeldung erforderlich, Ansprechpartnerin: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006 (weiterhin jeden 2. Mittwoch i.M.)
11.09.2019 Senioren- und Demenz-Tagesbetreuung FREIRAUM, Hülseistr. 37, Hamm Heessen	18 Uhr, Schlaue Stunde, Vortrag zum Thema: Arzneimittel richtig anwenden – Wechselwirkungen vermeiden – Tipps für den Pflegealltag, Anmeldung und Info: E. Bieker, Tel. 36497
17.09.2019 Seniorenheim St. Stephanus	16 Uhr, Grillen hinterm Haus
20.09.2019 VdK - OV Heessen	16 Uhr, Grillen am Brokhof
21.09.2019 Seniorenheim St. Stephanus	10 Uhr, Herbstfest rund um das Haus

24.09.2019
Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Geschichte und Geschichten mit Frau Szymanek im Wohnzimmer

25.09.2019
Stadtteilarbeit im Stadtteilzentrum, Bockelweg 15

14.30 Uhr, 9. Gesundheitskaffeeklatsch: REIKI, Kontakt: P. Schleicher-Marschner, Tel. 944006

25.09.2019
Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Bingo im Wintergarten

AKRITAS
Rundum-Betreuung
Kaminski & Hajduk

...weil Pflege Vertrauen ist.

Einfach zu Hause betreuen lassen!

? Sie sind pflegebedürftig oder haben einen pflegebedürftigen Angehörigen, aber ein Pflegeheim kommt für Sie nicht in Frage?

! Wir bieten Ihnen eine professionelle, liebevolle Pflege und Rundum-Betreuung in Ihrem zu Hause an. Fair und bezahlbar.

Melden Sie sich noch heute bei uns, für ein unverbindliches Beratungsgespräch. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

AKRITAS GmbH | Marinestr. 50 A | 59075 Hamm | Tel.: 02381 - 9 14 07 77 | E-Mail: info@akritas.de

www.akritas.de



Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.

AWO | Seniorenzentren

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

Mehr zu uns unter: awo-seniorenzentren.awo-ww.de

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

60plus Abo - das Ticket für alle ab 60

Bus & Bahn
zum kleinen Preis

nur drei Monate Mindestlaufzeit!

Infos unter www.stadtwerke-hamm.de

Foto: NVWL

www.westfalentarif.de



WESTFALENTARIF



**STADTWERKE
HAMM GmbH**