



Interview mit
Oberbürger-
meister
Hunsteger-
Petermann
Seite 3

Begegnungen
und Lichtblicke
in Corona - Zeiten
Seite 8/9

Die „Fleißigen
Bienen“ nähen
Mund-Nasen-
Shirts
Seite 30/31

Das Fenster Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 03/2020



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 informieren
schulen
helfen ...

- **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**
Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 18:30 Uhr
Ludgeri-Tagespflege
Schuldenstraße 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

 **Ludgeri**
LebensWert im Alter



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
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Senioren-Wohngemeinschaft
- Vollstationäre Pflege

Mit unseren Einrichtungen und Diensten sind wir fest in Hamm verwurzelt und übernehmen mit unserem Team die Verantwortung für das Wohl der uns anvertrauten Menschen.

Familie Metz und das Ludgeri-Team

„Dann war diese Krise nicht umsonst ...“



Trotz aller Entbehrungen und Belastungen: Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann kann der Corona-Krise auch positive Dinge abgewinnen. Im Interview mit dem „Fenster“ erklärt das Hammer Stadtoberhaupt, was wir aus dieser Zeit in die Zukunft retten müssen.

Das Fenster: Einige Tage lang konnte man den Eindruck gewinnen, dass die Corona-Krise in weiten Teilen hinter uns liegt ...

Hunsteger-Petermann: Bis zu den Ereignissen bei Tönnies war die Entwicklung tatsächlich sehr erfreulich: Allerdings haben uns diese Tage ein erhebliches Stück zurückgeworfen. Beispielsweise haben wir drei Schulen komplett geschlossen, weil auch die Kinder von Tönnies-Mitarbeitern infiziert waren. Über 100 Personen mussten einige Tage in Quarantäne verbringen.

Das Fenster: Trotz dieses Rückschlags: Nach unserem letzten Gespräch für das „Fenster“ ist das öffentliche Leben größtenteils wieder erwacht ...

Hunsteger-Petermann: ...und darüber freue ich mich. Gerade unter den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern habe viele eine entbehrungsreiche Zeit hinter sich. Auch Einsamkeit war bei vielen Menschen ein Thema. Telefonate und Handy-Nachrichten sind eben kein Ersatz für persönliche Begegnungen mit Angehörigen und Freunden. Aber diese Zeit liegt zum Glück hinter uns. Selbst in Alteneinrichtungen und Krankenhäusern sind die meisten Besuche wieder möglich.

Das Fenster: Inwieweit wird uns die Krise verändern?

Hunsteger-Petermann: Diese Frage lässt sich aus ganz unterschiedlichen Perspektiven beantworten. Deshalb komme ich nur auf die Punkte zu sprechen, die mir am wichtigsten sind. Die Krise hat uns deutlich vor Augen geführt, dass vieles nicht so selbstverständlich ist, wie wir häufig denken: Heute – nach den großen Lockerungen - erscheint uns das Leben viel reicher und bunter als in der Zeit vor Corona. Deshalb hoffe ich, dass wir nicht allzu schnell wieder in alte Muster verfallen. Teilweise muss man sogar sagen: in die alte Gleichgültigkeit.

Das Fenster: Das müssen Sie erklären ...

Hunsteger-Petermann: Ich habe eben schon einmal gesagt, dass wir durch Corona den Wert von Familie und persönlichen Kontakten neu schätzen gelernt haben. Wir haben festgestellt, dass wir einander brauchen. Wir haben uns plötzlich wieder umeinander gekümmert: als Nachbarn, als Kollegen, als Freunde. Davor haben viele Menschen nicht einmal gewusst, wie der Nachbar nebenan heißt – und es war vielen auch nicht wichtig. Wenn wir diese neue Form der Menschlichkeit ein wenig konservieren können, dann war die Corona-Krise nicht umsonst. Außerdem müssen wir die Menschen im Blickfeld behalten, die wir gerade völlig zurecht als „Helden des Alltags“ feiern: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Pflegeeinrichtungen und Altenheimen. Die Verkäuferinnen und Verkäufer in den Supermärkten. Die Frauen und Männer in der Logistik-Branche, die uns tagtäglich mit den nötigen Dingen des Lebens versorgen. Ich könnte die Reihe dieser wichtigen Menschen und Berufe noch länger fortsetzen. Ihre Arbeit verdient auch außerhalb von Corona und anderen Krisen unsere allergrößte Wertschätzung.



Inhalt

Unterstützung der häuslichen Versorgung Corona - während der Pandemie	6
Kriminelle Anrufe gehen weiter!	7
Begegnungen und Lichtblicke in Corona - Zeiten	8/9
Frühstück daheim	10/11
Corona-Zeiten	12/13
Fit und aktiv bleiben in den eigenen vier Wänden	14/15
Aktion „Fenster“ im Fenster	16
Bewegt ÄLTER werden in NRW!	25
In Sachen Kultur	26/27
Digitale Woche Hamm in der Freiwilligenzentrale	28/29
Die „Fleißigen Bienen“ nähen Mund-Nasen-Shirts	30/31
Das Geschichtentelefon	32
Lesecafé im Pelikanum	33
Telefonitis	34
Moderationstraining	35
Literatur um 10	36/37
In eigener Sache	37
Schiedspersonen gesucht	38



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie halten heute die Sommerausgabe unserer Seniorenzeitschrift in Ihren Händen. Üblicherweise legen wir dann den Blick auf die beginnende Ferien- und Urlaubszeit, berichten über zahlreiche Veranstaltungen und fragen Sie nach Ihren Urlaubszielen. Doch in diesem Jahr ist eben alles anders...

Das Corona – Virus bestimmt nach wie vor weite Teile unseres Alltags. Wir haben gelernt, distanziert unser Leben zu gestalten, Abstand zu halten, Schutzmasken zu tragen, mehr Rücksicht zu nehmen.

Die beinahe panischen Hamsterkäufe der ersten Corona – Wochen sind glücklicherweise einem normalen Verbraucherverhalten gewichen. Toilettenpapier und Mehl, die symbolträchtig die Furcht vor einer insgesamt eintretenden Warenverknappung in Deutschland widerspiegeln, sind wieder überall zu haben. In unseren Nachbarländern waren es andere Güter, die gehortet wurden, aber das grundsätzliche Verhalten, ohne tat-

sächliche Not bestimmte Waren anzuhäufen, war auch hier deutlich zu beobachten.

Langsam pendelt sich das öffentliche Leben wieder ein, aber in beinahe allen Bereichen gibt es nach wie vor notwendige Einschränkungen. So werden Sie sofort bemerkt haben, dass wir auch in dieser Ausgabe keine Veranstaltungshinweise abgedruckt haben. Noch immer sind fast alle Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren abgesagt. Dies betrifft auch alle städtischen Seniorenveranstaltungen, die in geschlossenen Räumen stattfinden wie zum Beispiel die Offenen Seniorenfrühstücke oder das CinemaxX FilmCafé (Seniorenkino). Das gilt zunächst bis zum Ende der Sommerferien. Danach wird entschieden, ob und unter welchen Bedingungen diese Veranstaltungen wieder angeboten werden können.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine sonnige und vor allem gesunde Zeit!

■ Die Redaktion

Impressum

Herausgeber:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration
Druckerei Kettler, Bönen
Auflage: 5.500
Im Juli 2020

Ausgabe 03/2020

Redaktion:

Jill Wiesinger, Andreas Pieper, Ursula Halbe

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 Jill Wiesinger
Tel.: 02381/17-6761
02381/17-6739
Fax: 02381/17-2956

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

Bilder: Titel, S.10+11 unten, S.26
Thorsten Hübner

Unterstützung der häuslichen Versorgung während der Corona - Pandemie

Zur Unterstützung der häuslichen Versorgung während der durch das Corona Virus verursachten Pandemie wurden die Regelungen der AnFöVO (Verordnung über die Anerkennung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag und Förderung der Weiterentwicklung der Versorgungsstruktur in Nordrhein-Westfalen) entsprechend geändert.

Die Änderungen haben zum Ziel, die erforderlichen Maßnahmen zur Unterstützung der häuslichen Versorgung von pflegebedürftigen Menschen in der „Coronazeit“ alltagstauglich und unbürokratisch zu sichern.

Die Änderungen beziehen sich vor allem auf die Erweiterung des Leistungsangebots um hauswirtschaftliche Unterstützungen und individuelle Hilfen im Alltag, die der Aufrechterhaltung der häuslichen Versorgung pflegebedürftiger Menschen dienen. Es handelt sich hier um so genannte „Dienstleistungen bis zur Haustür“, die ohne unmittelbaren Kontakt mit der anspruchsberechtigten Person bzw. unter Wahrung eines Mindestabstandes von mindestens 1 bis 2 Metern erbracht werden können.

Zu den Leistungen zählen:

- Einkauf von Waren des täglichen Lebens
- Holen und Bringen der Wäsche von und zur Reinigung

- Anlieferung von Speisen
- Übernahme von Botengängen (zum Beispiel zur Apotheke oder Post)
- Organisation und Erledigung von Behördengängen und Behördenangelegenheiten
- Organisation erforderlicher Arztkonsultationen
- Telefonische Kontaktaufnahme und Gespräche vornehmlich unter Nutzung digitaler Kommunikationswege

Ferner wird derzeit im Rahmen der Nachbarschaftshilfe auf den Nachweis einer geeigneten Qualifizierung für die Anerkennung im Sinne von § 5 AnFöVO verzichtet. Ein Antrag auf Kostenerstattung muss bei der zuständigen Pflegekasse gestellt werden.

Darüber hinaus wird auch der Anspruch von nicht genutzten Entlastungsleistungen aus dem Jahr 2019 einmalig um drei Monate verlängert, sodass die „angesparten“ Beträge aus dem Vorjahr noch zum 30.09.2020 genutzt werden können.

Alle Leistungsanbieter für Hamm finden Sie unter folgendem Link: <https://pfaduia.nrw.de/uia/angebotsfinder>

Die Änderungen gelten befristet bis zum 30. September 2020

Foto: © Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de



Haben Sie noch Fragen oder benötigen Sie hierbei eine Unterstützung oder Beratung, können Sie gerne die Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm kontaktieren:

Frau Böttinger Tel.: 17-81 09

Frau Gottenströter Tel.: 17-81 08

Frau Kroll Tel.: 17-81 07

Die Polizei informiert:

Kriminelle Anrufe gehen weiter!



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Hamm

„Hallo, ich bin`s dein Enkel. Ich kann kurzfristig an eine günstige Wohnung kommen. Dafür brauche ich schnell Geld für eine Anzahlung. Verrate aber nichts den anderen. Das soll eine Überraschung sein!“

„Hallo, hier ist Hauptkommissar Weber. Bei Ihnen in der Nachbarschaft wurde eingebrochen. Wir konnten zwei Täter festnehmen, einer ist jedoch noch flüchtig. Bei den Festgenommenen haben wir einen Zettel mit möglichen Opfern gefunden - auch Ihr Name steht auf der Liste. Wir verwahren Ihren Schmuck und Ihr Bargeld, bis die Gefahr vorbei ist.“

So in der Art beginnen viele betrügerische Anrufe.

Wenn Sie der Meinung sind, die Täter hätten inzwischen alle Personen durchtelefoniert, haben sie weit gefehlt. Mit immer neuen Maschen und frei erfundenen Geschichten versuchen Betrüger, an Ihr Geld zu kommen. Bleiben Sie also weiterhin aufmerksam und misstrauisch.

Erst kürzlich wurde eine ältere Dame aus Hamm Opfer von Betrügern: Sie hatte ihre EC-Karte an einen vermeintlichen Kriminalbeamten vertrauensvoll übergeben. Und die PIN? Die hatte die Seniorin bereits telefonisch den fernen Tätern mitgeteilt, als sie schon vorab unerkannt über ihre finanziellen Verhältnisse ausgefragt wurde.

Und viele werden sich nun wieder fragen: „Wie kann man nur so gutgläubig sein? Mir würde so etwas nie passieren.“

Da können wir Sie nur warnen. Die Betrüger sind auf ihrem Gebiet Profis. Sie setzen die Opfer psychisch stark unter Druck. Und so sind einige so verunsichert, dass sie dann doch etwas

machen, was von der angeblichen Polizei verlangt wird.

Egal welche Masche: Die Polizei würde Sie niemals auffordern, Geldbeträge, Schmuck oder EC-Karten in ihre Obhut zu geben!

Beachten Sie auch weitere Hinweise:

- Geben Sie niemals am Telefon Auskünfte über Ihre finanziellen Verhältnisse und Geldanlagen.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an eine Ihnen unbekannte Person.
- Wenden Sie sich bitte an die Polizei und melden solche Vorfälle.

Bitte geben Sie Ihr Wissen auch an Bekannte weiter, die ggf. etwas zurückgezogener leben und nicht immer das Geschehen verfolgen. Damit helfen Sie bei der Verhinderung dieser perfiden Masche mit.

Kontakt:

Polizei Hamm

Kriminalpolizeiliche Prävention

Herr Püttner, KHK

Tel.: 02381 916-3353 oder 33 10

Email: Dirk.Puettnner@polizei.nrw.de



Begegnungen und Lichtblicke in Corona - Zeiten

Außergewöhnliche Situationen erfordern außergewöhnliche Maßnahmen. Das zeigt auch die große Welle der Hilfsbereitschaft und Solidarität der Hammenser für die Gruppe der Älteren sowie auch alle anderen zur Risikogruppe gehörenden Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Eine der ersten großangelegten Hilfsaktionen war der Aufbau eines stadtweiten ehrenamtlichen Einkaufsdienstes. Die Quartiersentwicklerinnen / Quartiersentwickler und die Altenhilfe der Stadt Hamm hatten sich mit der Bitte an die Hammer Bürgerinnen und Bürger gewandt, sich zu melden, um für die besonders gefährdeten Mitbürgerinnen und Mitbürger einzukaufen.

Die Resonanz war überwältigend! Fast vierhundert Personen vom Studenten bis hin zu selbst schon etwas betagteren Bürgerinnen und Bürgern boten ihre Hilfe an und viele - vor allem Seniorinnen und Senioren - nahmen diese dankbar an. Auch viele von Kurzarbeit betroffene Einkaufs-



helferinnen und -helfer freuten sich über die Möglichkeit, „einfach etwas Sinnvolles zu tun.“

Was zunächst als reines Versorgungsangebot gedacht war, entwickelte sich in vielen Fällen zu einem intensiven Kontakt und Austausch und vermittelte den Betroffenen das Gefühl, im Alltag nicht alleine zu sein. Folgende Aussage einer Seniorin steht wohl stellvertretend für das Gefühl vieler älterer Menschen: „Unsere Gespräche tun mir so gut und ich freue mich, dass ich dich kennenlernen durfte. Ich freue mich schon auf das nächste Wiedersehen. Danke, dass du für mich einkaufst...“.

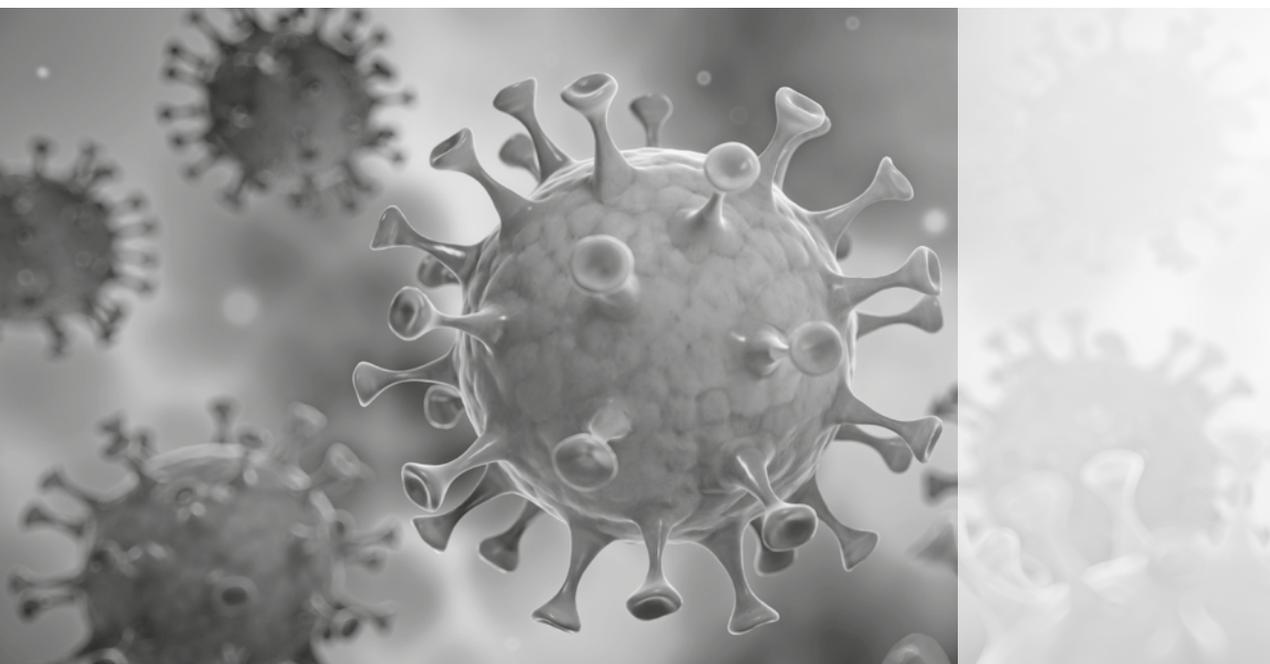
Bei einem Großteil der Seniorinnen und Senioren wurde schnell deutlich, dass sie nicht nur unter einer „Corona bedingten“ Einsamkeit leiden, sondern grundsätzlich in ihrem Alltag Ansprache und Zuwendung vermissen. Mit Hilfe der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der stadtweit bestehenden Besuchsdienstangebote konnten so weitere zunächst telefonische Kontakte „gegen die Einsamkeit“

vermittelt werden. Schon jetzt freuen sich viele Gesprächspartner auf ein persönliches Kennenlernen nach Aufhebung der Kontaktbeschränkungen.

Auch über Angebote und weitergehende Unterstützungsmöglichkeiten konnte in den vielen Gesprächen informiert werden. Die Quartiersentwicklerinnen / Quartiersentwickler freuten sich, dass durch „die Hilfsbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger untereinander Brücken entstanden sind, die im Quartier zukünftig genutzt werden können.“

Diese Krise hat wieder einmal sehr deutlich gezeigt, dass „ohne Ehrenamt nichts geht“. Dafür sei an dieser Stelle allen Helferinnen und Helfern noch einmal ganz herzlich gedankt. Alle Verantwortlichen hoffen nun, dass der ein oder andere weiterhin Lust und Freude daran haben wird, sich auch zukünftig im Bereich der Arbeit mit älteren Menschen zu engagieren.

Ulrike Tornscheidt



Frühstück daheim



Seit Mitte März können - wie so viele andere Angebote auch - die beliebten Offenen Seniorenfrühstücke der Stadt Hamm aufgrund der Corona-Pandemie nicht mehr stattfinden. Dabei ist vielen älteren Menschen dieser Termin sehr wichtig.

Beim „Seniorenfrühstück“ geht es um viel mehr, als um das gemeinsame Essen. Das Zusammensein in Gemeinschaft, Gespräche mit den Tischnachbarn, die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen sowie das gemeinsame Singen machen das Offene Seniorenfrühstück zu einem besonderen Ort der Begegnung und des Austausches.

Unter dem Motto „Das Seniorenfrühstück fällt nicht aus – zu Ihnen kommt es heut nach Haus!“ hatte sich das Team der Altenhilfe der Stadt Hamm für den 19. Juni eine ganz besondere Aktion einfallen lassen. „Gemeinsam und dennoch jeder für sich“ sollten sich die rund 600 Gäste der Offenen Seniorenfrühstücke aller Stadtteile trotz der trennenden räumlichen Distanz verbunden fühlen.

In Frühstückstüten wurden die benötigten Zutaten verpackt und mit Unterstützung von vielen engagierten Ehrenamtlichen vorab als Geschenk an die Gäste, die sonst die Offenen Seniorenfrühstücke unter Beteiligung der Stadt Hamm besuchen, ausgeteilt und vor die Haus- oder Wohnungstüren gelegt.

Gefüllt waren die Tüten mit Brot, Marmelade, einem Getränk, Plätzchen, Teebeutel, Kaffeepulver, einer Kerze, einem Brief des Oberbürgermeisters, Liedtexten sowie Informationen zum Corona-Virus und bestehenden Unterstützungsangeboten.

Stellvertretend für alle Frühstücksgäste überbrachte Oberbürgermeisters Thomas Hunsteger-Petermann gemeinsam mit der Vorsitzenden des Seniorenbeirates, Franzis Schwarz, dem Vorsitzenden und stellvertretenden Vorsitzenden des Ausschusses für Soziales, Gesundheit und Integration, Oskar Burkert und Ralf-Dieter Lenz sowie dem Leiter des Amtes für Soziale Integration, Wolfgang Müller die Früh-



stückstüten an neun Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenwohnanlage in der Ludwig-van-Beethoven-Straße in Bockum-Hövel.

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenwohnanlage besuchen sonst regelmäßig das Offene Seniorenfrühstück im Pfarrheim Christus – König.

Um Punkt 9.30 Uhr begann dann das gemeinsame Seniorenfrühstück mit dem Singen des beliebten Liedes „Danke“ – jeder für sich und dabei doch gemeinschaftlich in allen Stadtteilen!

Dass die Aktion, die symbolisch und stellvertretend für die vielen Angebote für ältere Menschen in der Stadt Hamm steht, ein richtiger Erfolg war, zeigen die vielen positiven Rückmeldungen, die das Team der Altenhilfe schriftlich oder telefonisch erhalten hat. Menschen, die gemeinsam in einem Haus wohnen, haben sich unter Einhaltung des gebotenen Abstandes getroffen, um miteinander zu früh-



stücken. Andere waren per Telefon oder sogar Video – Schaltung miteinander verbunden!

„Das ist eine wunderbare Idee“, schrieb eine Teilnehmerin. „So werden wir aneinander denken und uns gemeinsam freuen. Ich hoffe und wünsche, die Freude kommt auch ein bisschen zu Ihnen zurück!“

Jill Wiesinger
Andreas Pieper



Corona-Zeiten

Ging es Ihnen auch so? In meinem Kalender standen so gut wie keine Termine, also hatte ich es mir abgewöhnt, morgens als Erstes darauf zu schauen.

Beim ausgiebigen Frühstück hörte ich im Radio, welche neuen Einschränkungen das Corona Virus bringt und worauf ich sonst noch achten muss. Manchmal kam ja auch etwas Erfreuliches, zum Beispiel, dass wieder mehr Geschäfte geöffnet wurden, dass die Kinder, wenn auch nicht alle, wieder zur Schule oder in die KiTa gehen konnten. Dadurch wurden viele Eltern entlastet, vor allen Dingen die, die im Home-Office arbeiteten. Es heißt ja so schön, dass wir alle näher in dieser Krise zusammenrückten, obwohl wir uns nicht, oder nur eingeschränkt, sahen und immer noch sehen. Wobei ich mir vorstellen könnte, dass, wenn bestimmte Familienmitglieder näher zusammenrücken, die Geburtenrate in die Höhe schnellte. Da wir ja immer weniger Nachwuchs haben, wird das bestimmt einige freuen.

Neulich benötigte ich einige Lebensmittel und mein Klopapier ging zur Neige und so suchte ich frohgelaunt den Supermarkt meines Vertrauens auf. Doch, oh Schreck, das Regal für Klopapier war leer! Erstaunt und amüsiert besuchte ich den nächsten Supermarkt, aber dort widerfuhr mir das gleiche. Langsam wurde ich unruhig, ich sah noch mehr leere Regale und meine Unruhe wuchs. Mehl, Nudeln und Zucker und noch ein paar andere Artikel waren auch ausverkauft, doch davon hatte ich zum Glück genug zu Hause und machte mir deswegen auch keine Gedanken, doch wo finde ich Klopapier?

Im Radio hörte ich dann, dass viele Leute Hamsterkäufe getätigt hätten. Den Begriff „Hamstern“ kenne ich auch nur vom letzten Krieg, aber Hamsterkäufe gab es damals nicht. Um das Wenige, das vorhanden war, gerecht zu verteilen, wurden Lebensmittelmarken ausgegeben und die wurden genau eingeteilt. Männer, die schwer arbeiten mussten, bekamen die meisten Marken und die wenigsten die Kinder. Wie sehr hätte ich mir jetzt diese Lebensmittelmarken gewünscht. Wenn ich das mal weiterspinne, bestimmt würden viele Leute abnehmen, zu mindestens die, welche zu viel auf den Rippen haben. Es gäbe nicht mehr so viele Krankheiten und wir hätten genügend Pflegekräfte, oder sie hätten mehr Zeit für ihre Patienten. Aber auch zu Kriegszeiten gab es ja Leute, die Geld hatten oder Waren, die sie zum Tausch anbieten konnten und so blühte der Schwarzhandel.

Aber nun wieder zurück in unsere Zeit. Ganz plötzlich mussten wir eine Maske tragen. Gestern las ich



einen Artikel in der Zeitung mit dem Titel: „MuNaSchu“, was „Mund- und Nasenschutz“ bedeuten soll. Ich bin immer froh, wenn ich dieses Teil wieder abnehmen kann, denn man atmet ja die verbrauchte Luft, die man gerade ausgeatmet hat, wieder ein und durch die Maske kommt bestimmt nicht viel Sauerstoff. Darum wundere ich mich, wenn ich Radfahrer sehe, die eine Maske tragen. Mein erster Gedanke, hoffentlich fällt der nicht ohnmächtig vom Rad. Was mich aber über alle Maßen verwunderte, dass besagte Redakteurin sich die Plastikfolie von einem Bratschlauch in ihre Maske genäht hat. Sofort kam mir der Gedanke, dass sie dann so gut wie gar keinen Sauerstoff mehr bekäme und zudem würde sich durch den Atem sehr schnell Feuchtigkeit in der Maske bilden. Also aus meiner Sicht zur Nachahmung nicht zu empfehlen. Unterwegs sehe ich täglich Leute, die überängstlich sind und andere, die versuchen, ohne Maske in ein Geschäft zu gelangen. Wie schön wäre es, den goldenen Mittelweg einzuschlagen.

Sie werden es nicht glauben, aber ich fühlte mich wieder wie ein Mensch, als ich nach Wochen endlich wieder beim Friseur war! Mit den langen ungepflegten Haaren mochte ich nirgendwo hingehen. Zum Glück war mein Terminkalender ja fast ohne Eintragungen und ich war ja auch nicht die Einzige mit ungepflegten Haaren. Beim Radfahren ist mir das noch egal, da fliegen die Haare vom Wind sowieso durcheinander und wenn ich einkaufe, setze ich eine Maske auf, dann erkennt mich kaum jemand. Und dann, mit der neuen Frisur, fühlte ich mich wie neugeboren...

Hoffentlich finden bald auch wieder Kulturveranstaltungen statt, auch möchte ich mal wieder ohne Beschränkungen in ein Café gehen und Kaffee und Kuchen genießen können! Doch wie heißt es so schön: Vorfreude ist die schönste Freude!

Ursula Halbe

Foto unten rechts:
© Peter Röhl / pixelio.de



Fit und aktiv bleiben in den eigenen vier Wänden

Fit und gesund bleiben im Alter, das wünscht sich wohl jeder. Doch aufgrund der Corona-Pandemie ist der Bewegungsradius aktuell stark eingeschränkt, Sportangebote in Vereinen und großen Gruppen sind (noch) nicht wie gewohnt möglich. Sie können trotzdem trainieren - Mechtild Godde-meier weiß, wie es geht.

Drei Kursangebote zur Sitzgymnastik leitet die 88 jährige Übungsleiterin, zwei beim TuS 59 Hamm und einen im Seniorenheim St. Agnes. Rund 50 Menschen im Alter zwischen 70 und 90 Jahren nehmen regelmäßig und mit viel Eifer an ihren Kursen teil.

Um auch in Zeiten der Kontaktsperre ihre Teilnehmer zu erreichen und zum Sport zu animieren, hatte die Hammerin eine besondere Idee: Mit Unterstützung der TuS-Geschäftsführerin Tina Wilke wurden Plakate mit Übungsanleitungen für die Kursteilnehmer angefertigt und verteilt. Mit diesen Übungen können auch Sie sich zuhause fit halten, bis Turnen in der Gemeinschaft wieder möglich ist.

Bild 1:

Hände an den Kopf und Ellenbogen nach außen

Langsam mit dem Oberkörper nach rechts drehen und nach links drehen
5x pro Seite wiederholen

Bild 2:

Aufrechte Sitzposition auf Stuhl mit Beinen und Füßen zusammen

Nun erst das rechte Bein nach außen spreizen und danach das linke Bein
5x pro Seite wiederholen

Bild 3:

Aufrechte Sitzposition auf Stuhl mit Beinen und Füßen zusammen

Nun erst das rechte Bein nach vorne spreizen und danach das linke Bein
5x pro Seite wiederholen

Bild 4:

Aufrechte Sitzposition auf Stuhl mit Beinen und Füßen zusammen

Nun abwechselnd erst den rechten und dann den linken Arm nach oben strecken

10x pro Seite wiederholen



1



3



5



2



4



6

Bild 5:

Aufrechte Sitzposition auf Stuhl mit Beinen und Füßen zusammen
 Nun abwechselnd erst den rechten und dann den linken Arm nach vorne strecken
 10x pro Seite wiederholen

Bild 6:

Aufrechte Sitzposition auf Stuhl mit Beinen und Füßen zusammen
 Nun erst das rechte Bein nach außen spreizen und danach das linke Bein
 Gleichzeitig im Rhythmus die Arme nach vorne und hinten bewegen
 10x pro Seite wiederholen

Bild 7:

Hinter den Stuhl stellen und an der Lehne festhalten
 Nun abwechselnd das rechte und das linke Bein nach außen abspreizen
 5x pro Seiten wiederholen

Bild 8:

Hinter den Stuhl stellen und an der Lehne festhalten
 Nun abwechselnd rechtes Bein & linken Arm und linkes Bein & rechten Arm strecken

Dabei den Oberkörper in eine horizontale Lage begeben
 5x pro Seite wiederholen

Bild 9 + 10:

Aufrechte Sitzposition auf Stuhl mit Beinen und Füßen zusammen
 Nun mit gestreckten Armen langsam den Oberkörper nach links und dann nach rechts drehen
 5x pro Seite wiederholen

Bild 11 + 12:

Aufrechte Sitzposition auf Stuhl mit Beinen und Füßen leicht abgespreizt
 Nun beide Arme so weit wie möglich nach oben strecken und den Oberkörper lang machen
 Danach langsam nach vorne beugen und versuchen mit den Händen den Boden zu berühren
 5x wiederholen

Bild 13:

Aufrechte Sitzposition auf Stuhl mit Beinen und Füßen zusammen
 Nun abwechselnd das linke und das rechte Bein anheben und darunter mit den Händen klatschen
 5x pro Seite wiederholen



9
10



11
12



7



8



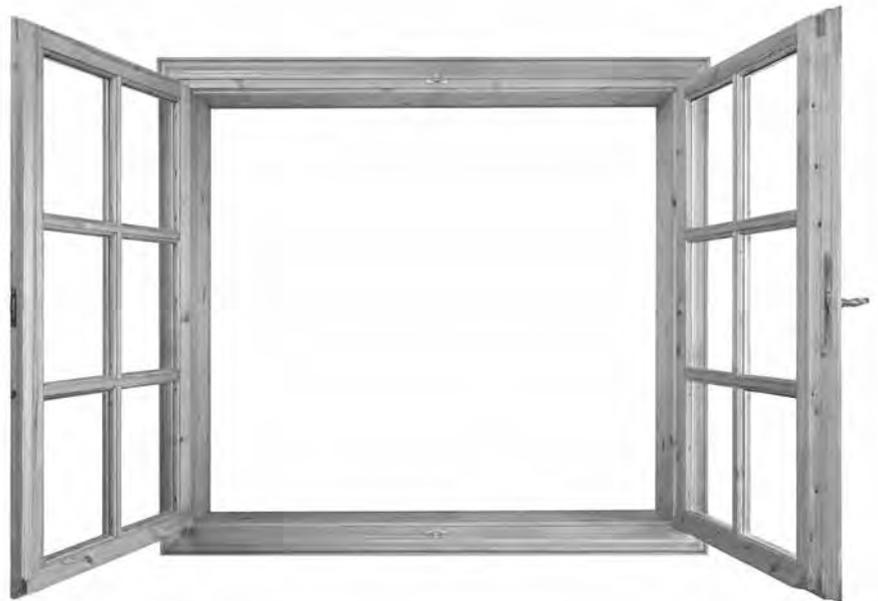
13

Aktion „Fenster“ im Fenster

In schwierigen Zeiten hilft es manchmal zu wissen, dass wir nicht allein sind. Als Zeichen der Solidarität und des Zusammenhalts sind in den letzten Wochen viele tolle Aktionen entstanden.

In einigen Ländern singen die Menschen zusammen von ihren Balkonen, um sich nicht einsam zu fühlen. Die Deutschen klatschen für Menschen, die in systemrelevanten Berufen arbeiten und trotz aller Ansteckungsgefahren für uns da sind. Und Kinder setzen seit ein paar Wochen mit selbstgemalten Regenbögen ein farbiges Zeichen. Vielleicht haben Sie auch in letzter Zeit bei Spaziergängen in so manchen Fensterscheiben bunte Regenbögen hängen sehen, als gut sichtbares Symbol nach draußen.

Viele schreiben eine Nachricht wie „Alles wird gut“ oder „Du bist nicht alleine“ dazu. Die „Fenster-Aktion“ soll dieser Idee nachkommen: Beschriften Sie das Fenster mit guten Wünschen und Ausblicken für die Zukunft.



Was möchten Sie ihren Mitmenschen mitteilen? Vielleicht möchten Sie auf diesem Wege hilfsbereiten Nachbarn danken oder Bekannte grüßen, die regelmäßig an Ihrem Fenster vorbeigehen.

Der Kreativität sind bei der Gestaltung keine Grenzen gesetzt. Trennen Sie dann das Blatt heraus und hängen Sie Ihr Bild gut sichtbar in ein Fenster oder an die Eingangstüre.

Jill Wiesinger

ALLES WIRD GUT



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

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
Cafe.Amalie
@perthes-stiftung.de

Noch Plätze frei!



menschennah.

Häusliche Pflege

Häusliche Krankenpflege -
Von allen Kassen zugelassen!

APO CARE
Häusliche Krankenpflege e.V.

24 h -
Wir sind immer für Sie da!

Info -
zum Nulltarif
08 00 / 0 85 61 85

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



GRAWE
Reinigungsmittel

Ihr Partner für Hygiene und Sauberkeit.

Reinigungsmittel
Hygienepapiere
Desinfektionsmittel
Waschmittel
Pfleagemittel
Reinigungsgeräte

GRÄWE GmbH & Co. KG
Tel. (0 23 73) 6 46 99
Fax (0 23 73) 60 08 88
www.graewe-reinigungsmittel.de





**Wir setzen
uns kleiner!**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Das eigene Haus..? **Zu groß!**
Die Stufen..? **Zu beschwerlich!**
Der Garten..? **Zu pflegeintensiv!**
Wir helfen Ihnen gern beim Verkauf
Ihres Hauses und begleiten Sie
von der Wertschätzung bis zum
Notartermin und darüber hinaus!
Lassen Sie sich unverbindlich beraten,
unter 02381.106-321 oder
schreiben Sie uns: immo-hamm@dovoba.de

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN
Volksbank Immobilien

Volksbank Hamm 

- Wollen Sie vorsorgen?
- Zum Beispiel mit einer
Vorsorgevollmacht,
mit einer Patienten-
oder Betreuungs-
verfügung?
- Sind Sie bereit,
jemandem durch die
Übernahme einer
gesetzlichen
Betreuung zur Seite
zu stehen?
- Suchen Sie Unter-
stützung 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



 **wivo**
Wirtschafts- u.
Versorgungsdienst

»ESSEN AUF RÄDERN«

**Wir liefern – Sie genießen. Täglich frisch
in Hamm und Umgebung**

(auch Sonder- und Diätkost)

Telefon (0 23 81) 589 - 39 36

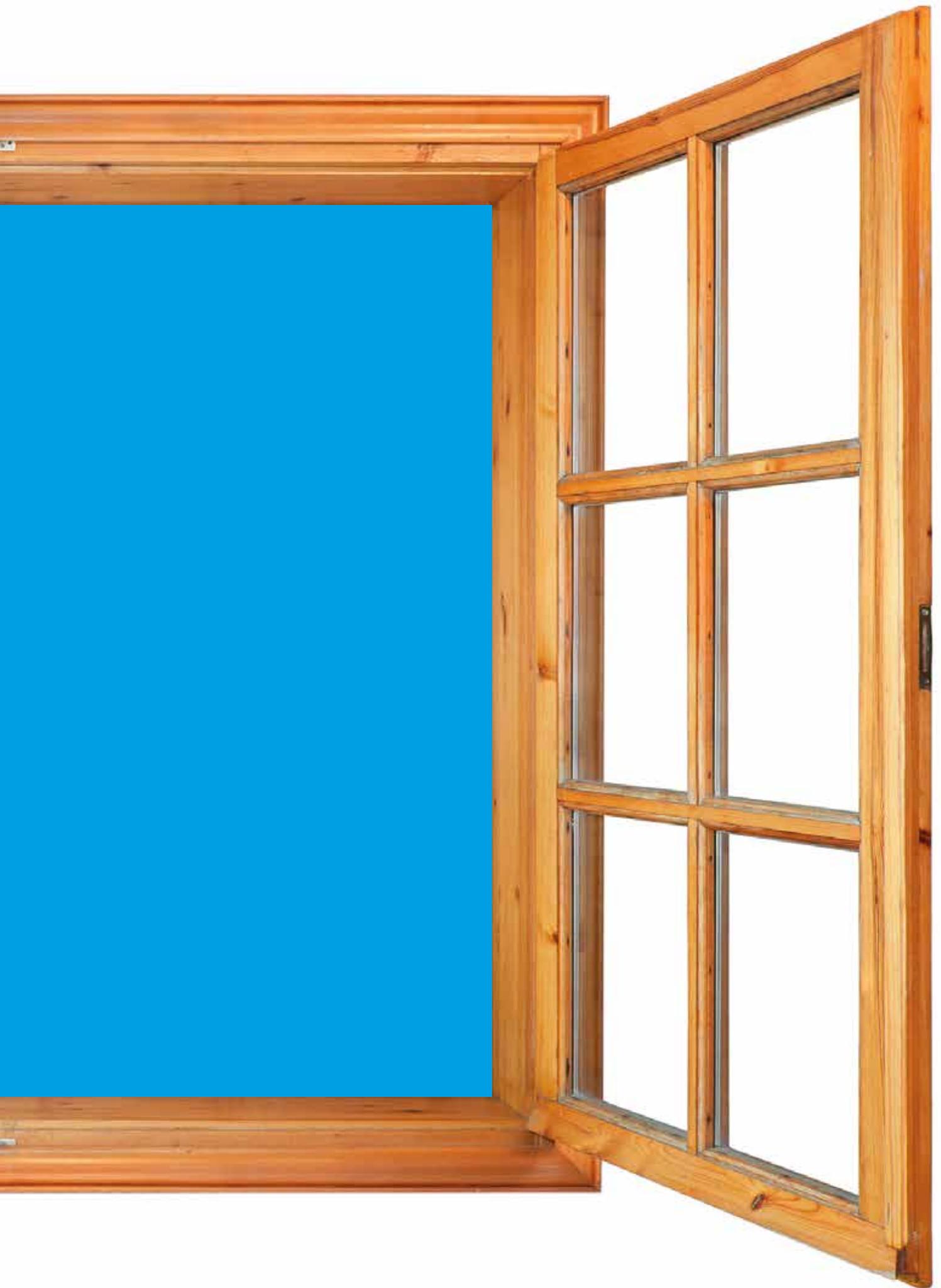
6,90€

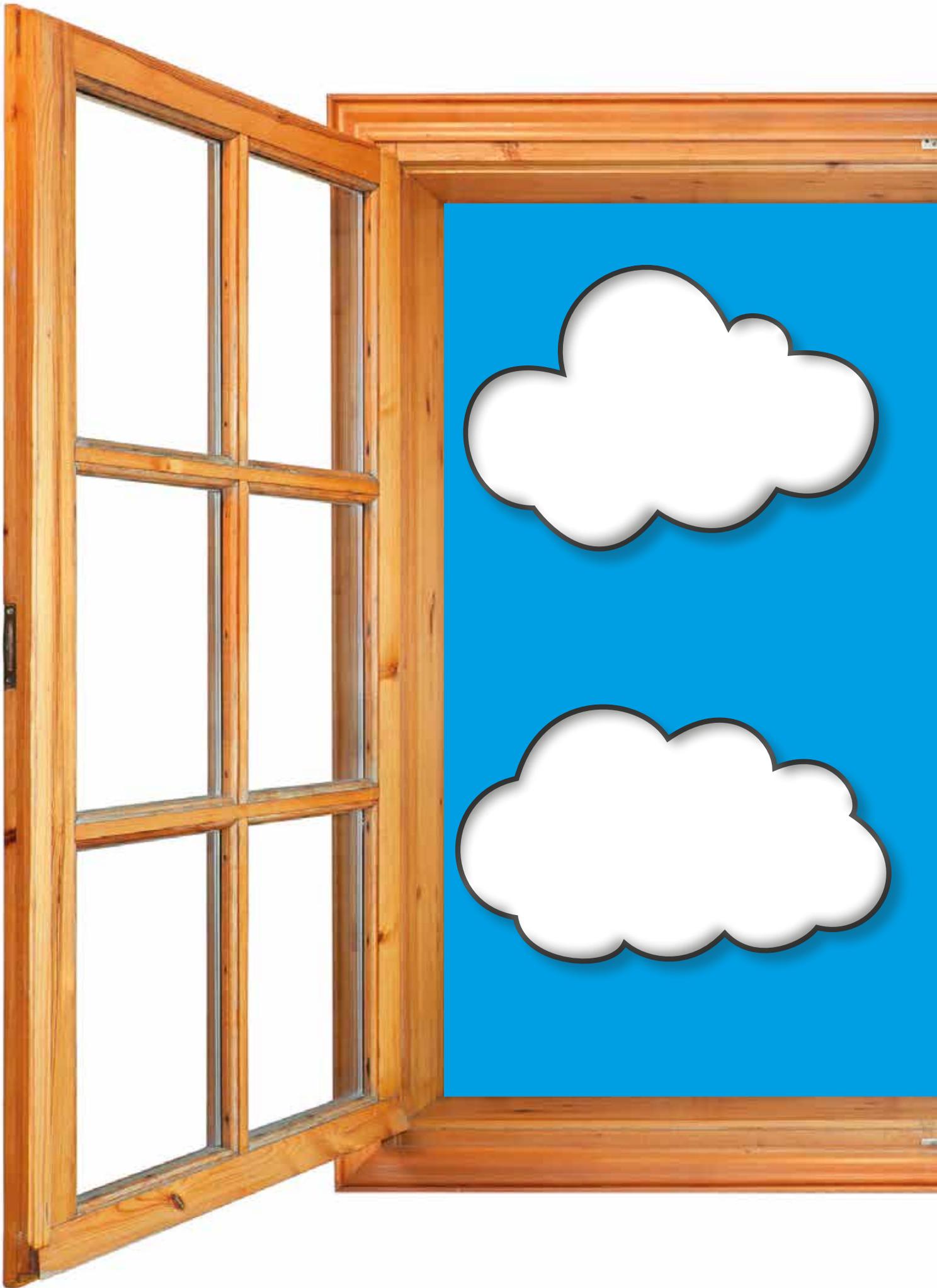
(Sonn- u. feiertags
1,00 € Aufschlag)

 **valeo-KLINIKENI**
Evangelische Krankenhäuser

**WIVO Wirtschafts- und
Versorgungsdienst GmbH**

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









DRK-Senioren-Stift Mark GmbH



– ein Zuhause für das Alter –

Besser leben in Hamm:

- Wohnen und stationäre Pflege
- vollstationäre Pflege –
Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Tagespflege
- 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



Ev. Altenhilfezentrum St. Victor

An den Kirchen 2
59077 Hamm-Herringen
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
im Wilsberg

– 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.

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



Wir unterstützen und beraten Sie gerne
in allen Belangen der Krankenpflege.

**Körperbezogene
Pflege**

Behandlungspflege

**Hilfen bei der
Haushaltsführung**

Rufen Sie einfach an!
Tel. 02385 706-200



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

Zulassung bei allen
Kranken- und Pflege-
kassen seit 1995



Engagement ist einfach.



sparkasse-hamm.de

Wenn man mit der Sparkasse Hamm einen Partner an seiner Seite hat, der die caritativen Einrichtungen und Vereine in der Stadt unterstützt.

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Hamm

Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Leider hat die Corona-Pandemie den Sportbetrieb auch in Hamm komplett zum Erliegen gebracht. Davon sind natürlich auch die Angebote im Rahmen des Projekts „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ betroffen. Trotz der langsamen Lockerung der Einschränkungen wird der beliebte „Ferienspaß für Ältere“ das erste Mal seit über 20 Jahren nicht stattfinden.

Die Teilnehmer/innen gehören - gemäß dem Angebot - alle der Risikogruppe an. Mit Rücksicht auf die Gesundheit der Teilnehmenden wird der SSB Hamm daher auf die Durchführung des Angebots verzichten. Weitere Projekte sind erst für das zweite Halbjahr geplant. Neben Workshops und Info-Veranstaltungen wird es auch zwei neue Bewegungsangebote geben.

Im Hammer Osten ist ab August ein Zirkel-Training am Outdoor-Parcours am Kurpark geplant und in der Turnhalle des Gymnasium Hammonense wird ein Praxisprogramm zum All-

tags-Fitnesstest angeboten. Außerdem sind Aktionstage zum Thema „Boule“ und „Fit mit dem Rollator“ geplant. Ob alle Angebote wie gedacht durchgeführt werden können, wird sich erst in den nächsten Wochen zeigen. Dann wird der SSB Hamm auch weitere Informationen zu den einzelnen Projekten bekanntgeben. Für weitere Fragen steht die Geschäftsstelle des SSB Hamm e.V. natürlich gerne unter Tel.: 02381 15155 (Sabine Matzka) zur Verfügung.



Geplante Angebote:

Ab Mittwoch, 19. August 2020	Zirkeltraining am Outdoor-Parcours am Kurpark
Ab Mittwoch, 26. August 2020	Praxisprogramm zum Alltags-Fitness-Test
Samstag, 29. August 2020	Aktionstag Boule
Samstag, 12. September 2020	Info-Veranstaltung: „Der Alltags-Fitness-Test und das Praxisprogramm“
Mittwoch, 7. Oktober 2020	Aktionstag „Fit und mobil mit dem Rollator“
Dienstag, 27. Oktober 2020	Workshop „Netzwerkentwicklung im Quartier“

Änderungen vorbehalten

In Sachen Kultur



Es ist stiller geworden. Die Corona-Pandemie hat die Menschen entschleunigt und dazu gezwungen, sich mehrheitlich in den eigenen vier Wänden aufzuhalten. Was am Anfang vielleicht noch verlockend klang – keine lästigen Verpflichtungen, kein Terminstress mehr, sondern endlich mal Zeit für Wesentliches haben – verwandelte sich langsam, aber sicher ins Gegenteil. Man merkt, was fehlt. Wie gut Begegnungen, Treffen und das Zusammensein mit anderen tun. Wie schön es ist, gemeinsam etwas zu erleben. Und welche große Rolle die Kultur dabei spielt.

Ob es sich dabei um den entspannten Kinobesuch, das aufregende Krimi-Dinner, den langerwarteten Opernabend oder den Auftritt des Lieblings-Comedians handelt: Kultur ist bunt, vielfältig, laut und leise, ernst und unterhaltsam, zum Lachen, Weinen, Nachdenken, aber vor allem: nicht überflüssig. Es fehlt etwas in diesen Zeiten und die Kulturschaffenden bemühen sich nach Kräften, diese plötzlich aufgetretene Lücke zu schließen. Das Autokino erlebt seinen zweiten Frühling. Das Programm umfasst neben Filmen dabei auch Auftritte von Kabarettisten und Konzerte. Die großen Theater- und Konzerthäuser weltweit zeigen alte und neue Inszenierungen (teilweise live) im Internet. Die in der Vergangenheit oft verfluchte Globalisierung und Digitalisierung bietet jetzt die willkommene Gelegenheit, dem Publikum auch über große Entfernungen nah zu sein.

Doch auf Dauer ist damit ein echtes Live-Erlebnis nicht zu ersetzen, ist es doch gerade das reale Erlebnis, was

die Kultur ausmacht. Eine CD zuhause in den eigenen vier Wänden zu hören ist nicht dasselbe, wie inmitten einer Menschenmenge zu stehen und den Künstler leibhaftig auf der Bühne zu erleben. Oder im dunklen Theatersaal zu sitzen und mitzuverfolgen, wie Intrigen gesponnen, Pläne geschmiedet und nach dem großen Glück gesucht wird. Jeder Auftritt, jede Vorstellung ist einzigartig, lebt vom direkten Kontakt von Künstlern und Publikum. Genauso wichtig wie das Bühnengeschehen ist auch der Austausch der Besucher untereinander.

Deswegen können es alle Kulturschaffenden kaum erwarten, bis es wieder heißt: „Licht aus, Spot an“ - da macht das städtische Kulturbüro keine Ausnahme! Denn wenn es auch nach außen hin scheinen mag, als würde sich das Theater- und Konzertleben momentan im Dornröschenschlaf befinden, feilen wir hinter den Kulissen an Konzepten, um die aktuellen Vorschriften in Sachen Schutz und Hygiene adäquat umsetzen zu können. Außerdem gilt es, die



bisher abgesagten Veranstaltungen „abzuwickeln“ – denn nur, weil etwas nicht stattfinden kann, bedeutet das im Umkehrschluss nicht, dass weder Arbeit noch Kosten anfallen würden.

Und nicht zuletzt laufen die Vorbereitungen für die kommende Saison auf Hochtouren: das neue Programmheft wird erstellt, letzte Vereinbarungen getroffen und dabei natürlich die aktuellen Entwicklungen immer im Blick gehalten. Der Sommer wird dagegen deutlich stiller als geplant, sowohl die Sonntagskonzerte im Musikpavillon im Kurhausgarten wie auch der beliebte Kunst-Dünger in Innenstadt und Kurpark werden in diesem Jahr nicht stattfinden. Auch der KlassikSommer muss kapitulieren, das Programm „Alles Freyheit“ wird in Gänze ins nächste Jahr verschoben.

Damit den Musikfreunden die Zeit bis dahin nicht so lang wird, hat sich das Kulturbüro etwas Besonderes einfallen lassen: ein digitaler Austausch mit den Künstlern im Internet unter www.klassiksommer.de. Musiker, die

in Hamm aufgetreten wären, schildern ihre derzeitige Situation in der Corona-Zeit und laden KlassikSommer-Besucher, die sie normalerweise im Konzert getroffen hätten, zum Gedankenaustausch ein. So kommen sich beide Seiten trotz Kontaktsperre nah.

Auch sonst ist das Kulturbüro stets telefonisch für alle Besucher erreichbar, rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben! Wir freuen uns alle auf ein persönliches Wiedersehen zum Beginn der neuen Saison im September – auch wenn es vermutlich ein wenig anders laufen wird, als in den Jahren zuvor. Wir passen uns den Bedingungen an und sorgen auch weiterhin für beste Unterhaltung auf den Brettern, die nicht nur uns die Welt bedeuten. Bleiben Sie uns treu und vor allem - bleiben Sie gesund!

Meike Richter
Kulturbüro

Fotos:
oben: Horst Lokuschat
unten rechts: Dominik Pfau



Digitale Woche Hamm in der Freiwilligenzentrale

Auf Städtereise: Gegen das Verlaufen - wir finden den Weg mit dem Smartphone

Nach einer Einführung in die Elemente und Leistungen der App Google Maps machten sich die Teilnehmenden auf den virtuellen Weg durch Hamm zur eigenen Adresse. Die App zeigte dabei Verkehrsdichte und Radwege an. Um sich das eigene Heim einmal von oben anzuschauen, wurde die sogenannte Satellitenansicht gewählt.

Dann wurde eine virtuelle Reise mit dem Auto vom Universahaus in Hamm zum Brandenburger Tor angetreten, von dort aus ging es virtuell weiter. Einmal zu Fuß, dann mit öffentlichen Verkehrsmitteln, dem Fahrrad und dem E-Roller. Ziel war der Kollwitzplatz im Prenzlauer Berg.

Alle „sightseer“ sind zielgenau angekommen und haben auf dem Weg durch Berlin noch verschiedene Sehenswürdigkeiten und Touristattraktionen durch Google Maps an der Strecke suchen lassen. Die virtuelle Einkehr in Cafés und Restaurants lies

sogar das Studium der Speisekarte zu. Die App führte die Reisenden zum Schluss zu den Parkplätzen ihrer Autos zurück.

Eine erfolgreiche virtuelle Reise ging damit zu Ende – wie versprochen, ohne sich zu verlaufen.

Mit dem Smartphone tolle Fotos machen und aufhübschen

Im zweiten Workshop wurde mit dem Smartphone fotografiert, Perspektiven und Bilder mit den Apps „Fotos“ und „Snapsheet“ aufgehübscht. Eingebunden war eine integrierte Übung zum Herunterladen und Installieren von Apps aus dem App-Store bzw. Playstore. Insbesondere die kostenlose App „Snapsheet“ interessierte die Teilnehmenden wegen der vielfältigen Bearbeitungsmöglichkeiten. Mit ihr lassen sich viele Fotofehler ohne großen Aufwand ausbügeln. So gehören jetzt „stürzende Linien“, fehlerhafte Belichtungen und „unpassende oder störende Dinge“ im Foto der Vergangenheit an.

Am Ende gab es noch einen Gutschein von CEWE für Fotoausdrucke.



Smartphone Training - „Wie macht man was?“

Beim Offenen Nachmittag mit dem Smartphone-Training gab es viele Fragen, die in erster Linie auf den alltäglichen Gebrauch des Smartphones, Neuigkeiten und Updates gerichtet waren. Der Dozent referierte zusätzlich über Sicherheitseinstellungen und den Gebrauch von Passwörtern.

Mobiles Internet: Sprechstunden für Smartphone, Tablet und Notebook

Am Anfang der Digitalen Woche in der FWZ stand die Veranstaltung „Mobiles Internet“, hier gab es eine Sprechstunde für Smartphone, Tablet und Notebook, die auch jeden 2. Montag im Monat in der Freiwilligenzentrale, Hamm von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr stattfindet.

Die zahlreich erschienenen Teilnehmenden brachten dazu ihre Geräte und eine Reihe von Fragen mit. Gemeinsam mit dem Referenten wurden Lösungen erarbeitet, z.B.: Wie benutze ich WhatsApp (SMS)? Wie erstelle ich Kontakte? Wie speichere, versende ich Fotos? Wie richte ich ein eMail-Konto ein?

Abschließend lässt sich feststellen: Alle Veranstaltungen waren voll ausgebucht und die Freiwilligenzentrale konnte ihr Angebot im Bereich Smartphone erfolgreich an Beispielen vorstellen.

Übrigens: Gerade nach Abschluss der letzten Veranstaltung in der FWZ, einen Tag vor dem Ende der Digitalen Woche, kam das vorzeitige Aus wegen der Corona-Krise – Glück im Unglück gehabt.

Karl-Heinz Wolf





Die „Fleißigen Bienen“ nähen Mund-Nasen-Shirts

Ab März machte die Corona - Pandemie auch vor Deutschland nicht halt. Die Infektionszahlen erhöhten sich schnell von Tag zu Tag und Lieferengpässe für Atemschutzmasken wurden befürchtet. Kreative Lösungen waren gefragt!

Das war die Geburtsstunde der Gruppe die „Fleißigen Bienen“

Durch die Gruppe „Ü50 Hamm – gemeinsam erLeben“ wurde Christiane Petersen um Spenden gebeten, denn in Werne wollte ein Mitglied zusammen mit Hobbyschneiderinnen Masken für das Werner Krankenhaus nähen. Petersen dachte, dass diese Aktion auch in Hamm laufen muss.

Über ein anderes Mitglied ihrer Ü50 Gruppe bekam sie Kontakt zu Gabi Kastner, ehemalige Leiterin der Falkschule in Herringen. Kastner versorgte schon einige Hobbyschneiderinnen mit Material und ihrem Wissen zum Thema Nähen. Diese Frauen nähten Mund- und Nasen-Shirts für das Evangelische Krankenhaus in Hamm.

Der Name „Mund- und Nasen-Shirts“ entstand, da im Internet Berichte davor warnten, dass die Bezeichnung „Atemschutzmaske 2“ nicht verwendet werden dürfe, da die Stoffmasken nicht den Ansprüchen der medizinischen Masken entspräche.

Da dringend Geld benötigt wurde, um Material zu beschaffen, kam es zu einem Spenden- und Hilfeaufruf in der Zeitung.

Das Echo der Hammer Bürger war überwältigend. Das Handy von Petersen stand an dem Wochenende nicht mehr still. Manche Anrufe auf ihrem Anrufbeantworter hat sie bis heute nicht beantwortet, dafür entschuldigt sie sich. Sie musste sich jetzt um die Hobbyschneiderinnen kümmern.

Es wurde eine WhatsApp Gruppe für die Schneiderinnen gebildet, es hatten sich ca. 40 interessierte und hilfsbereite Frauen gemeldet. Zu Beginn wurden Vorschläge ausgetauscht, welchen Maskenschnitt man verwenden sollte.

Für die Masken, die für das EVK genäht wurden, wurde der Stoff gestellt, auch war ein ganz bestimmter Schnitt vorgegeben. Kastner erleichterte den Näherinnen die Arbeit, indem sie die Zuschnitte und das Schrägband vorbereitete. So musste nur noch genäht werden.

Die aus dem von der Bevölkerung gespendeten Material genähten Mund- und Nasen-Shirts wurden von Seniorenheimen, der LWL Kinderklinik, dem Deutschen Turnerbund, Physiotherapeuten, Flüchtlingsunterkünften und sogar Bestattern angefragt.





Einen Gewinn wollten die Fleißigen Bienen nicht erzielen, aber um Missbrauch vorzubeugen, entstand eine weitere Idee. Die Fleißigen Bienen entschieden sich, um Spenden für Lichtblicke Hamm und das Kinder-Hospiz zu bitten.

Bald wurden auch die Nachfragen von Hammer Bürgern so groß, dass man sich entschied, auch für die Bevölkerung zu nähen. Doch wie? In dieser Zeit war es nicht möglich, kreuz und quer durch Hamm zu fahren und mit vielen Menschen in Kontakt zu treten. Dies sollte ja vermieden werden.

Da tauchte plötzlich die Idee auf, Apotheken mit ins Boot zu holen und so ging man Kooperationen mit der Adler Apotheke an der Pauluskirche und der Engel Apotheke in Bockum ein. Der Vorteil war, nun konnte man den Anrufern sagen, wo es die „MNS“ gab und viele Kunden in den Apotheken waren dankbar, diese dort gleich mitnehmen zu können.

Natürlich gab es auch wieder einen Artikel im WA und eine Info über Radio Lippe Welle Hamm. Beide haben die Fleißigen Bienen noch mal mit einem Aufruf unterstützt, da Schräg- und Gummiband fehlten.

Diese Aufrufe führten aber auch dazu, dass sich Schützenvereine aus Bockum-Hövel und Norddinker meldeten und den Hobbyschneiderinnen eine Spende in Form von Material zukommen ließen.

Junge Leute des Sportsportbundes waren bereit, für die Fleißigen Bienen

Wege kreuz und quer durch Hamm zu machen.

Sie holten zweimal in der Woche Material bei Kastner und Petersen ab, verteilten dieses an die Näherinnen, sammelten dort fertiggestellte MNS ein oder versorgten ältere oder auch kranke Bürger mit der Lieferung von Masken.

Für alle Beteiligten, egal ob Bürger, die Stoff spendeten, Schützenvereine, die finanzielle Unterstützung boten, junge Leute die Kurierdienste erledigten und für all die Hobbyschneiderinnen, war es in dieser Zeit ein super Gefühl, zu dieser Gruppe von Hammer Mitbürgern zu gehören, um - jeder auf seine Weise - zu helfen.

Nun, nachdem mehrere tausend MNS entstanden sind, wird es langsam ruhiger. Die Fleißigen Bienen konnten ca. 7000 € Spenden einnehmen. Über Lichtblicke wurde schon ein größerer Geldbetrag an eine junge Familie in Hamm gegeben, die aufgrund von Corona in finanzielle Not geriet.

Außer den „Fleißigen Bienen“ gab und gibt es so viele andere Hobbyschneiderinnen in Hamm, die anderswo allein oder in Gruppen geholfen haben, den enormen Bedarf an Masken zu decken. Auch ist dies nur eine Art der Hilfe, die Bürger aus Hamm geleistet haben. Die Hilfsangebote in dieser Zeit sind vielfältig und jedem der Helfer gebührt ein Dankeschön.

Christiane Petersen/Gabi Kastner

Bild oben links: © Piumadaquila - stock.adobe.com





Das Geschichtentelefon

Die täglichen Nachrichten, Kontaktbeschränkungen und lauter Menschen, die einen Mundschutz tragen: In diesen Tagen fällt es insbesondere älteren Menschen schwer, sich vom „Corona-Alltag“ ablenken zu lassen.

Das dachten sich auch die Quartiersentwicklerinnen und Quartiersentwickler der Quartiere Mitte, Bockum-Hövel, Westtünnen, Hamm-Norden, Uentrop, Rhynern-Mitte und Heessen. So kamen sie auf die Idee, ein Geschichtentelefon ins Leben zu rufen.

Hier werden lauter Gedichte, Reime, Lieder und Kurzgeschichten von vielen engagierten und zum Teil bekannten Hammer Bürgerinnen und Bürgern sowie Kindern aus allen Quartieren vorgetragen, die garantiert nichts mit Corona zu tun haben! Lassen Sie sich mit Gedichten wie Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland in Ihre Schulzeit zurückversetzen, singen Sie gemeinsam mit Kindern aus verschiedenen Einrichtungen klassische Volkslieder oder lauschen Sie einer der vielen

Kurzgeschichten. Die eine oder andere Stimme wird Ihnen sicherlich bekannt vorkommen. Hören Sie doch mal rein!

Tel.: 02381 8775111

(zum Ortstarif; für Helinet-Kunden kostenlos)

Ziel des Geschichtentelefons ist es, die Zuhörenden losgelöst von Corona zum Schmunzeln, zum Nachdenken oder auch zum Mitsingen anzuregen. Das Geschichtentelefon wird im Rahmen des Handlungskonzeptes „Älterwerden in Hamm. Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.“ der Stadt Hamm durch die Träger Mayday Rhynern e.V., Outlaw gGmbH, Caritasverband Hamm, DRK Senioren-Stift Mark GmbH, vkm Hamm und der AWO Ruhr-Lippe-Ems umgesetzt.

Ziel des Konzeptes ist es, die Lebensqualität der älter werdenden Bewohnerinnen und Bewohner durch bedarfsangepasste Angebote in den Bereichen Wohnumfeld, Wohnen & Pflege, Gesundheitsförderung und gesellschaftliche Teilhabe zu steigern. Damit soll der Vereinsamung entgegengewirkt und ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglicht werden. Die technische Umsetzung des Geschichtentelefons erfolgt durch Helinet – Ihrem Telekommunikationsunternehmen vor Ort.

Sie möchten auch mitmachen und einen Beitrag für das Geschichtentelefon erstellen? Dann melden Sie sich doch unter der Rufnummer 0173 2579770 (Larissa Reckels, Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden)

Die QuartiersentwicklerInnen wünschen Ihnen, dass Sie gut durch diese Zeit kommen!

Christiane Mitlewski, Simon Kottmann, Jutta Jeretzky, Conny Schmidt, Ulrike John, Monika Neuhaus, Beate Lütkenhaus und Larissa Reckels



Lesecafé im Pelikanum

Liebe Freundinnen und Freunde des geschriebenen Wortes...

so lautet oft die Begrüßung zum Lese - Café, das im Ortsteil Pelkum seit nun schon fast drei Jahren monatlich angeboten wird. Es richtet sich an interessierte Literaturfreunde, die an jedem 2. Freitag im Monat für ca. zwei Stunden im Gemeindehaus Pelikanum zusammenkommen. Dabei steht der Austausch über Bücher, Kurzbiographien der Autoren, über Prosa und Lyrik, große Dichter und Denker im Mittelpunkt. Die jeweiligen Themen werden in der Regel gemeinsam ausgewählt. Ergänzt wird dieses Angebot auch durch Referate und Gastlesungen. Wir freuen uns, wenn aus dem eigenen Fundus Bücher und Texte zu den jeweiligen Themen mitgebracht und dem Hörerkreis vorgestellt werden.

Der Name Lese - Café ist Programm: zum geistigen Lesevergnügen kommt auch das leibliche Wohl in Form von Milchkaffee und Croissants. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf 1,00 Euro.

Für den **11. September 2020** (vorausgesetzt, Corona macht ein Treffen möglich) haben wir das **Thema: „Mein liebstes Kinderbuch“** ausgewählt. Welches ist Ihr Lieblingskinderbuch? Oder gab es mehrere? Was macht die Erinnerung daran so schön? Würden Sie es heute nochmal lesen?

Mir sind die beiden "Heidi Bücher" der Schweizer Autorin Johanna Spyri besonders wichtig. Doch auch „Pucki“ oder „Goldköpfchen“ von Magda Trott sind unvergessene Mädchen-Kinderbücher. Oder der Apache Winnetou von Karl May oder der Ritter Ivanhoe von Walter Scott, gehören zu wichtigen Kindheitserinnerungen. Auch nicht zu vergessen, die vielen Märchen der Brüder Grimm oder von Hans Christian Andersen. Die Aufzählung ließe sich unendlich verlängern!

Wenn Sie Lust haben, sich nochmal mit Ihren Kindheitsautoren und dem ein oder anderen Kinderbuch zu beschäftigen, sind Sie herzlich dazu eingeladen!

Martina Foschepoth, Doris Riffelmann und Jutta Spandöck





Telefonitis

In der aktuellen Virus – Zeit ist das Telefon zum Glück eine der wichtigsten Erfindungen und Instrumente in unserem verrückten Alltag mit der Pandemie! Ich habe einen Artikel über diese wunderbare Erfindung und über den ersten deutschsprachigen Satz, der über den Apparat gesprochen wurde, gefunden. Lachen Sie nicht! Es war: „Das Pferd frisst keinen Gurkensalat!“ Ein sogenannter „Testsatz“. Und ganz sicher war es nicht der unsinnigste Satz, der seitdem über das Telefon gesprochen wurde... .

Das Telefon verbindet uns heute, weil wir in dieser Zeit noch immer möglichst zu Hause bleiben sollen. Vor dieser Zeit habe ich mir so manches Mal gewünscht, es würde diese Erfindung gar nicht geben, insbesondere dann, wenn Werbeanrufe oder angebliche Befragungen eingingen. In den ersten Wochen der Corona – Zeit rief mit dieser Absicht glücklicherweise fast niemand an, denn es herrschte weitgehend Stillstand.

Ich habe mich noch nie so dermaßen über das Klingeln des Telefons gefreut, wie in dieser Zeit! Ich telefoniere selbst sehr viel jetzt, denn ich muss doch wissen, wie es Freunden und Verwandten geht. Will mich einfach „ausquatschen“, denn ich habe großen Mitteilungs- und Austauschbedarf und komme doch sonst kaum unter Menschen. Über Wochen war alles zu oder gesperrt. Öffentliche Stellen boten Einkaufsdienste für ältere Menschen an und selbst die Betreuung meiner Bank fragte telefonisch, ob ich mit den eingeschränkten Besuchs- und Öffnungszeiten zurechtkäme. Ich habe so viel Solidarität erfahren – ohne Telefon unmöglich!

Beim Arzt konnte ich anrufen, wenn Medikamente fehlten und telefonisch bei der Apotheke die Lieferung bis nach Hause beauftragen. Was wäre ohne diese tolle Erfindung aus uns in dieser Zeit geworden? Funktionen und Aussehen haben sich zwar im Laufe der Zeit stark verändert und weiterentwickelt, aber nicht der ursächliche Nutzen für uns alle!

Angelika Pikosz

Bild oben:

© Rainer Brückner / pixelio.de

Bild unten:

© Stefanie Hofschlaeger / pixelio.de



Moderationstraining

Mit der zunehmend flächendeckenden Ausweitung und Vernetzung der altersgerechten Quartiersentwicklung in der Stadt Hamm steigt auch die Anzahl der in den Sozialräumen tätigen QuartiersentwicklerInnen.

Bezüglich ihrer Aufgabenbereiche gibt es viele Überschneidungen und Kooperationen mit den Mitarbeiterinnen der städtischen Altenhilfe, sodass inzwischen zahlreiche gut funktionierende sogenannte „Tandems“ entstanden sind.

Angesichts des sich daraus ergebenden Fortbildungsbedarfes war schnell ein gemeinsames Thema gefunden. Die Aktiven hatten den Wunsch, sich zum Thema Moderation fortzubilden, da sie unter anderem häufig Veranstaltungen, Gesprächsrunden etc. mitgestalten oder selbst organisieren und leiten müssen.

Mit gutem Gespür für Ort und Dozenten organisierte Altenhilfemitarbeiterin G. Panagiotidou in „Hamms guter Stube“ auf Schloss Oberwerries eine

ganztägige Fortbildung im Januar diesen Jahres. Dozent Thorsten Rother erwies sich mit großer Kompetenz und Empathie ebenfalls als sehr gute Wahl. Alle Beteiligten waren sich daher einig: „Eine Fortsetzung muss her.“

Dank der Lockerungen der Corona Beschränkungen konnte diese Ende Juni durchgeführt werden. Auf den beigefügten Bildern lässt sich sicherlich leicht erkennen, welches Foto bei welcher Fortbildung entstanden ist.

Trotz häufiger telefonischer Kontakte freuten sich alle über ein gemeinsames Wiedersehen.

Mit neuem Wissen gut gewappnet stehen nun alle Aktiven praktisch in den Startlöchern, um wieder Angebote für und mit Seniorinnen und Senioren durchführen zu können.

Bis dahin bleiben Sie zuversichtlich und guter Dinge, mit dem Wissen, dass wir an Sie denken und uns auf Sie freuen.

Ulrike Tornscheidt



Literatur um 10



Eigentlich treffen wir uns immer am 2. Montag im Monat um 10 Uhr im Haus der Begegnung in Bockum-Hövel. Wir, das sind Karin Berheide von der Altenhilfe, 20-25 Interessierte und ich, Lieselotte Bergenthal.

In der Zeit von 10-12 Uhr - um 11 Uhr gibt es immer eine kleine Kaffeepause - werden in der Regel vier bis fünf Bücher vorgestellt, immer aus verschiedenen Bereichen wie Kriminalromane, Biographien, Sachbücher, Jugendbücher, Historische-, Gesellschafts- und Fantasy- Romane. Anregungen kommen oft aus der Gruppe, ansonsten sind es Empfehlungen durch Buchhändler, einer Germanistikstudentin und durch Bestsellerlisten.

In Zeiten von Corona ist alles anders. Als Alternative möchten wir eine schriftliche Buchbesprechung zur Verfügung stellen und hoffen, dass dadurch viele Interessierte erreicht werden können. Heute werde ich Ihnen aus diesem Grund zwei Bücher vorstellen. Es sind Bücher, die mir besonders gut gefallen haben, daher kann ich bedenkenlos eine Leseempfehlung geben.

„Libellenschwestern“ von Lisa Wingate
Libellenschwestern ist eine ergreifende Geschichte mit einem wahren Hintergrund:

Memphis, Tennessee 1939

Als Flusszigeuner lebt Rill mit vier Geschwistern auf einem Hausboot auf dem Mississippi. Als ihre Mutter Quenie ein Problem bei der Geburt der Zwillinge bekommt, muss der Vater sie in ein Krankenhaus bringen. Die fünf Kinder bleiben alleine auf dem Hausboot zurück. Die zwölfjährige Rill als Älteste verspricht den Eltern, auf ihre

Geschwister aufzupassen. Doch nicht die Eltern kommen am nächsten Tag zurück, sondern die Polizei. Die Kinder werden gewaltsam mitgenommen und in ein Waisenhaus gebracht. Rill versucht alles, die Geschwister zusammen zu halten, leider gelingt es ihr nicht.

70 Jahre später begegnen wir Avery Stafford, einer erfolgreichen Staatsanwältin. Sie trifft in einem Altersheim auf die 90-jährige May. May erkennt das Libellenarmband, das Avery trägt. Sie hat es von ihrer Großmutter Judy geschenkt bekommen. May ist im Besitz einer Fotografie von Averys Großmutter, die Avery dazu verleitet herauszufinden, was May und Judy miteinander verbindet. Bei ihrer Recherche stößt sie schon bald auf ein Geheimnis, das sie in ein dunkles Kapitel ihrer Familiengeschichte zurückführt.

Lisa Wingate legt mit „Libellenschwestern“ einen Roman vor, der auf den Erfahrungen vieler Kinder beruht, die zwischen 1920 und 1950 ihren Familien entrissen wurden. Rund 30 Jahre lang nutzte die Sozialarbeiterin Georgia Tann das Waisenhaus der Tennessee Children's Home Society in Memphis für ein schlimmes Adoptionsprogramm.

Sie riss tausende Kinder aus armen Familien heraus und vermittelte sie gewinnbringend an reiche Familien, Politiker und Prominente, die nicht wussten, dass nicht alle Kinder wirkliche Waisen waren. Vor der Adoption mussten die Kinder schlimme Zeiten im Waisenhaus erleben.

Ein ergreifender Roman mit einer beklemmenden Geschichte von



Zwangsadoptionen. Eine Geschichte erzählt mit wechselnden Perspektiven mal in der Gegenwart, mal in der Vergangenheit. Es lohnt sich, dieses Buch zu lesen.

„Brautflug“ von Marieke van der Pol 1953, an einem windigen Oktobertag, steigen drei junge Frauen in ein Flugzeug nach Neuseeland. An Bord befinden sich viele Auswanderinnen mit großen Hoffnungen, auf diesem Weg zu ihren Verlobten zu finden. Die Fahrkarten waren besonders günstig, da das Flugzeug an einem spektakulären Luftrennen teilnimmt. Im Flugzeug befindet sich auch der junge Frank de Rooy.

Nun, Jahrzehnte später, sind drei ältere Damen auf dem Weg zur Beerdigung von Frank, der mittlerweile ein begüterter Weinbauer in Neuseeland war.

Auf welche Art und Weise sind oder waren die drei Frauen mit Frank verbunden? Als Antwort springt die Handlung zurück in die Zeit nach dem 2. Weltkrieg und wir erfahren mehr über Esther, Marjorie und Ada. Alle drei waren aus unterschiedlichen Gründen nach Neuseeland gekommen. Ihre Wege trennen sich in Neuseeland, erst im Verlauf der weiteren Erzählung wird aufgedeckt, wie ihre Lebenslinien miteinander verknüpft sind und was sie mit Frank verbindet.

Die große Stärke dieses Romans ist seine erzählerische Kraft, die den Leser in seinen Bann zieht. Neuseeland ist sehr gut getroffen durch die Beschreibung der Städte, Landschaften, Menschen und Wetterbedingungen, in



einer sehr dichten Atmosphäre, die wunderbare Bilder vor den Augen des Lesers entstehen lässt. Eine runde Sache, dieser Roman ist für Leserinnen und Leser, die gerne Romane über Frauenschicksale lesen.

Lieselotte Bergenthal

In eigener Sache

Aufgrund der bei Redaktionsschluss geltenden Maßnahmen und Regelungen der Coronaschutzverordnung findet das CinemaxX FilmCafé in den Monaten Juli – September weiterhin nicht statt.

Ob das beliebte Angebot im Herbst wieder starten kann, ist nach derzeitigem Wissensstand nicht absehbar. Bitte achten Sie auf die entsprechenden Ankündigungen in der kommenden Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift.

Ebenfalls nicht stattfinden kann der diesjährige Flugtag für Seniorinnen und Senioren, die das 75. Lebensjahr vollendet haben. Die Planungen werden in das kommende Jahr verschoben. Ein Termin steht noch nicht fest.



Schiedspersonen gesucht

Lautes Hundegebell, ein neuer Zaun oder überhängende Zweige – im Alltag kann es viele Auslöser für Konflikte geben. Um den Streit beizulegen, helfen in vielen Fällen neutrale Schiedspersonen. Drei Stellen sind in Hamm jetzt neu zu besetzen.

Insbesondere in Zeiten überlasteter Gerichte ist das Schiedsamt ein wichtiges und wertvolles Ehrenamt. Es ist als Organ der Rechtspflege für strafrechtliche als auch bürgerlich-rechtliche Streitigkeiten zuständig und sieht in einigen Fällen zwingend einen Einigungsversuch vor, bevor Klage erhoben werden darf.

Drei offene Stellen

Die Schiedsperson fungiert als neutraler Vermittler, die sich dafür einsetzt, Streitigkeiten gütlich und einvernehmlich beizulegen. Dadurch sorgt sie für eine zeit- und kostensparende Schlichtung zwischen den streitenden Parteien. Ein im Schlichtungsverfahren geschlossener Vergleich ist für beide Parteien bindend.

Im Amtsgerichtsbezirk Hamm gibt es 17 Schiedsstellen; von denen folgende drei Schiedsstellen neu zu besetzen sind:

- Schiedsamtsbezirk 4
(Hamm-Bahnhofsviertel; ab sofort)
- Schiedsamtsbezirk 5
(Hamm-Westen; ab 01.08.2020)
- Schiedsamtsbezirk 12
(Hamm-Wiescherhöfen und –Weetfeld; ab 01.08.2020)

Voraussetzungen für das Ehrenamt

Schiedsamt oder Schiedsfrau kann nur werden, wer die Fähigkeit zur Bekleidung öffentlicher Ämter besitzt und nicht unter Betreuung steht.

Die Schiedsperson soll im Schiedsamtbezirk wohnen und zwischen 30 und 70 Jahre alt sein. Der Bewerber/ die Bewerberin sollte Verhandlungsgeschick und Einfühlungsvermögen besitzen und die Möglichkeit haben, die Schlichtungsverhandlungen in den eigenen Räumlichkeiten durchzuführen.

Durch den geleisteten Eid sind die Schiedspersonen zur Verschwiegenheit verpflichtet. Die Schiedsperson übt die Tätigkeit ehrenamtlich aus, erhält jedoch eine Entschädigung zur Abgeltung der allgemeinen Aufwendungen.

Interessenten werden gebeten, sich an das Rechtsamt der Stadt Hamm zu wenden: Tel.: 02381 17-7022

Foto oben:

© R_K_B_by_Lupo_pixelio.de

Foto unten:

© JackF - stock.adobe.com



Herzlich Willkommen in unseren Einrichtungen in Hamm



Senioren-Residenz „Am Kurpark“ · Ostentallee 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

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

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflege
und Kurzzeitpflege.



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: NWL

www.westfalentarif.de



WESTFALENTARIF



**STADTWERKE
HAMM GmbH**