

Tag der Nachbarn  
- Für mehr  
Freude und  
Gemeinschaft  
Seite 6/7

Das Kulturbüro  
informiert:  
„Kulturzeit im  
Kurpark“  
Seite 16/17

Hamm(er)  
Schritte in die  
Digitale Welt  
Seite 26

# Das Fenster Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 03/2021

- 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.

 **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 Alten- und Krankenpflege sowie zu unseren weiteren Diensten.

Das Ludgeri Netzwerk begleitet Sie immer passend zu ihrer persönlichen Lebenssituation.

**Wir informieren  
schulen  
helfen ...**

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*

**Haus der Pflege**  
Marinestr. 42  
59075 Hamm  
☎ 99547-0  
www.ludgeri.com



... unterstützt durch



**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](http://awo-seniorenzentren.awo-ww.de)**

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Digitalisierung als Chance für ein selbstbestimmtes Leben – das ist die zentrale Aussage des achten Altersberichtes der Bundesregierung, der im August 2020 erschienen ist. Der Bericht rückt erstmals das Thema „Ältere Menschen und Digitalisierung“ in den Fokus, denn längst sind digitale Technologien heute allgegenwärtig. Was vor einigen Jahren noch als Zukunftsvisionen á la Raumpatrouille Orion oder Raumschiff Enterprise betrachtet wurde, ist jetzt Realität. Die Corona – Pandemie hat uns eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig das Thema Digitalisierung für unsere gesamte Gesellschaft ist – ganz egal, ob junger oder älterer Mensch.

Mit dem Zugang zum Internet und dem Erlernen von digitalen Kenntnissen können ältere Menschen besonders von den Chancen der Digitalisierung profitieren. Der Videoanruf bei der Familie ist zur Normalität geworden, die Online - Kontaktpflege zu Freunden und Bekannten durch digitale Nachrichtendienste ist längst etabliert und auch digitale Arzt- und Amtsbesuche

sind auf dem Vormarsch. Unzählige weitere Beispiele könnten wir hier anführen.

Auch unsere Seniorenzeitschrift widmet sich in dieser Ausgabe gleich in mehreren Beiträgen dem Thema Digitalisierung. Welche Aha – Effekte sich bei den ersten Schritten in eine digitale Welt einstellen können, zeigt dabei sinnbildlich unsere aktuelle Titelseite. Die beiden Damen, die Sie dort sehen, sind Teilnehmerinnen des Projektes „Hamm(er) Schritte in die Digitale Welt“ des DRK – Senioren - Stift Mark. Vielen Dank, dass wir dieses eindrucksvolle Bild nutzen können!

Viele Menschen blicken sehnsuchtsvoll einem weitestgehend normalen Sommer entgegen – einem Sommer, der wieder persönliche Kontakte ohne viele Einschränkungen ermöglicht. Das tun wir auch!

Bleiben Sie gesund!

Die Redaktion

## Impressum

Ausgabe 03/2021

**Herausgeber:**

Stadt Hamm  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziale Integration  
Druckerei: Kern GmbH  
Auflage: 5.000 Stück  
Im Juni 2021

**Redaktion:**

Petra Rasche, Andreas Pieper,  
Ursula Halbe, Lieselotte Bergenthal

**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](mailto:pieper@stadt.hamm.de)  
[raschep@stadt.hamm.de](mailto:raschep@stadt.hamm.de)  
Weitere Infos: [www.hamm.de](http://www.hamm.de)

**Titelbild:** Carina Wiebrecht



# Inhalt

Ein Brief von mir...	5
Tag der Nachbarn -	6/7
Für mehr Freude und Gemeinschaft	
Digitale Plauderstündchen...	8/9
Fit in den Sommer starten –	10/11
Einfache Gymnastikübungen für zu Hause/Teil 2	
Digitaler Kaffeeklatsch in den Quartieren	12
Im Hammer Westen tut sich was	13
Aktuelles vom Betreuten Fahrdienst für Menschen mit Behinderung	14
13. Deutscher Seniorentag 2021 in Hannover will Mut machen	15
Das Kulturbüro informiert:	16/17
„Kulturzeit im Kurpark“	
Glückauf! den Halden - Erinnerungen an die Bergbaugeschichte von Herringen und Pelkum	18/19
Neuer Spaziertreff für Senioren in Rhynern	21
Die Polizei informiert: „Fake-Shops“ - ein aktuelles Phänomen im Internet!	23
„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen	24/25
Hamm(er) Schritte in die Digitale Welt	26
Älter werden...	27
Bewegt ÄLTER werden in NRW!	28
Elf neue Seniorenlotsinnen für Herringen	29
Demenz ... das geht uns alle an!	30
„Ich bin drin...“ Theaterprobe mal anders	31
Aus der Kindergartenzeit	32/33
Hilfe, ich gehöre zur Risikogruppe!	34/35
Projekt „Guter Lebensabend NRW“	36/37
Märchenhaft	38
Filmdreh Altengerechte Quartiersentwicklung	38



# Ein Brief von mir...

Die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Mitte hatte im April alle Mitmenschen in der südlichen Innenstadt dazu aufgerufen, Briefe zu schreiben, Bilder zu malen, Fotos zu beschriften oder kleine Grußbotschaften aufzuschreiben. Diese Nachrichten werden seither unter dem Motto „Ein Brief von mir“ an ältere Menschen im Umfeld weitergegeben, um ihnen eine kleine Freude zu machen.

Passend zum Osterfest konnten bereits 50 Briefe an die überraschten Empfänger übergeben werden und die Freude war groß! Auch die kleinen Künstler der Kita Feidikstraße, der Kita Kidron und des Martin-Luther Kindergartens hatten fleißig zahlreiche Bilder für AnwohnerInnen in der Nachbarschaft gemalt und zudem viele kleine Kunstwerke gebastelt. Insgesamt fast 100 Briefe fanden so ihren Weg in die Hände oder in die Briefkästen älterer oder kranker Menschen im Bereich Hamm-Mitte. Besonders schön wäre es, wenn sich hieraus vielleicht Brieffreundschaften

ergeben könnten. Einige kleine Briefwechsel hat es bereits gegeben.

Sehr gern kann zu diesem Zweck weiter in Hamm-Mitte gemalt, geschrieben und fotografiert werden, es gibt noch viele ältere Menschen, die wir beschenken können.

Briefe mit der Aufschrift „Ein Brief von mir“ bitte unverschlossen in unseren roten Bürgerbriefkasten vor dem FeidikForum einwerfen!

Vielleicht wohnt auch in Ihrer Nachbarschaft in der südlichen Innenstadt ein älterer Mensch, von dem Sie glauben, dass er oder sie sich über einen kleinen Gruß freuen würde?

Einen Hinweis hierzu können Sie gern richten an: Christiane Mitlewski, Tel.: 02381 91585103 oder per Mail an [christiane.mitlewski@outlaw-ggmbh.de](mailto:christiane.mitlewski@outlaw-ggmbh.de)

Christiane Mitlewski  
Altengerechte Quartiersentwicklung  
FeidikForum





# Tag der Nachbarn - Für mehr Freude und Gemeinschaft



Deutschlandweit wurde am 28. Mai der „Tag des Nachbarn“ begangen – auch an zahlreichen Orten in Hamm. Seit 2018 wird der Aktionstag in Deutschland veranstaltet, um Nachbarschaften zu beleben und das Miteinander zu stärken.

Die direkte Nachbarschaft hat im letzten Jahr für alle Generationen an Bedeutung gewonnen. Keine Feste, kein Vereinsleben, keine Veranstaltungen. Da bekommt auf einmal die Begegnung im Hausflur oder der kleine Schwatz am Gartenzaun eine ganz besondere Bedeutung.

Vielen, gerade auch älteren Bürgerinnen und Bürgern, wird noch einmal bewusst, wie wichtig, bereichernd und hilfreich das Leben in guter Nachbarschaft ist.

Auch die Quartiersentwickler/innen, die Mitarbeiter/innen der Stadtteilzentren und der Altenhilfe hatten in ihren Quartieren zahlreiche Aktionen und Angebote vorbereitet und freuten sich über regen Zulauf und Austausch.

Bei viel Sonnenschein war bei allen Aktionen, sowohl im Hammer Norden, Hammer Westen, Hamm-Mitte,

Bockum-Hövel, Rhynern, Heessen und Pelkum gute Laune angesagt. Nach der langen Pause aufgrund der Corona-Pandemie war dieser Tag für alle Beteiligten auch wieder ein Startpunkt, um mit Menschen vor Ort ins persönliche Gespräch zu kommen.

Allen Initiatorinnen war es wichtig, von den Menschen zu erfahren, was für sie Nachbarschaft bedeutet.

So waren die „Nordener“ aufgefordert, sich auf der Leinwand über ihre Nachbarn, ihre Nachbarschaft zu äußern oder sich einfach mit einem Gruß an ihre Nachbarn zu verewigen.

Im Hammer Westen wurden die verschiedenen Gedanken in einer Collage im Schaufenster des Stadtteilbüros Hamm-Westen (Wilhelmstr. 31) für alle Interessierten veröffentlicht. In Pelkum wurden im Umfeld des Pelkumer Platzes Karten verteilt, um beispielsweise zu fragen, mit welchen zukünftigen Angeboten der Zusammenhalt in der Nachbarschaft gestärkt werden kann. In Bockum-Hövel, Pelkum und im Hammer Norden wurden auch Blumengrüße und Postkarten an zahlreiche Bürgerinnen und Bürger über-

reicht, um sie an einen Nachbarn weiterzugeben.

Neben den ideenreichen Austauschvarianten zum Thema Nachbarschaft, bereiteten auch die Aktionen selbst allen Beteiligten viel Freude.

Ganz im Zeichen der Musik standen die kleinen Aktionen beim diesjährigen Tag der Nachbarn am Bockelweg in Heessen.

Der Bläserkreis der Versöhnungskirche spielte ein Hinterhofkonzert und das Auftaktstück „Möge die Straße uns zusammenführen“ sprach allen ZuhörerInnen aus dem Herzen. Nicht nur von der schönen Musik waren alle begeistert, das Zusammenkommen und das „Zusammen-etwas-Erleben“ haben alle besonders genossen. Die Musik hat alle verbunden: die Gäste der Tagespflege, die Nachbarn am Fenster, in den Gärten, im Hof und auf dem Bürgersteig.

Gleich mehrere Angebote für Jung und Alt gab es im Hammer Osten. Rätselspaziergänge mit verschiedenen Ausgangspunkten wie beispielsweise dem Burghügel und dem Kurpark sorgten bei allen Altersgruppen vom

hochbetagten Senior bis zum Kitakind für viel Abwechslung und Spaß.

In Rhynern wurden 350 Tüten mit Straßenmalkreide verteilt, damit Kinder und Eltern ihren Nachbarn Botschaften und Bilder auf dem Bürgersteig hinterlassen konnten. So sind in ganz Rhynern wunderbare Bilder und Nachrichten entstanden.

In Hamm-Mitte nahmen gerade ältere Bürgerinnen und Bürger, vornehmlich die Nachbarn des Feidik-Forums, das Angebot an, sich heiße selbstgemachte Kürbissuppe in ihre mitgebrachten Gefäße abfüllen zu lassen und freuten sich über ein fertiges Mittagessen zum Mitnehmen.

Nach den allerorts gelungenen Aktionen waren sich am Ende alle Initiatorinnen einig, dass es einfach auch mal wieder richtig gut getan hat, vor allem mit den älteren Bürgerinnen und Bürgern in Kontakt zu kommen. Bleibt die Vorfreude, bald in allen Bereichen wieder „richtig loslegen“ zu können.

Martina Foschepoth



# Digitale Plauderstündchen...

## ... bei Gustav und Therese im Museum

Unter diesem Titel boten die QuartiersentwicklerInnen in Hamm ein ganz neues mediales Erlebnis an. Frau Schmidt, Quartiersentwicklung Rhyern, war über einen Newsletter auf ein ähnliches Angebot aufmerksam geworden. Angeboten wurde dort eine digitale Führung im Schokoladenmuseum in Köln.

Schnell war die Idee geboren, eine solche Veranstaltung auch in Hamm zu organisieren. So nahm Frau Schmidt Kontakt zum Gustav-Lübcke-Museum auf und rannte bei dem Museumdirektor, Herrn Dr. Ulf Sölter, offene Türen ein. Mit der Kollegin Larissa Reckels, Quartiersentwicklung Herringen und Hamm-Norden traf sie sich mit der Archäologin des Museums, Frau Susanne Birker. Gemeinsam wurde überlegt und getüftelt, was man in einer „Digitalen Führung“ präsentieren könnte. Frau Birker bot an, außergewöhnliches, handbemaltes

Geschirr des Museums in einer Video-präsentation zu zeigen. So entstand ein wunderbarer Vortrag über Kaffee, Tee, Kakao und dessen Zubereitung. Gezeigt wurden dazu fein bemaltes Porzellan aus verschiedenen Epochen, einzigartige Kaffee- und Kakaokannen sowie zeitgenössische Bilder und Stiche. Etliche Teilnehmer verfolgten interessiert die Präsentation daheim bei Kaffee, Tee und auch Kuchen.

Das „Digitale Plauderstündchen“ im Museum war der Auftakt zu einer Reihe weiterer Plaudereien mit unterschiedlichen Partnern und Vortragenden zu besonderen Themen und an besonderen Orten.

## ...mit der Polizei

Noch immer heißt es: Ungewöhnliche Zeiten erfordern neue Maßnahmen. Um auch in Pandemiezeiten Aufklärung zu leisten und die SeniorInnen über die Tricks der Internetbetrüger zu informieren, haben die QuartiersentwicklerInnen gemeinsam mit Dirk

Püttner, Kriminalhauptkommissar der Polizei Hamm, in einer Videokonferenz über mögliche Gefahren im Internet informiert.

Die Teilnehmenden konnten über ein Smartphone, Tablet oder den Computer teilnehmen. Während viele der Teilnehmenden schon Erfahrungen mit Videokonferenzen gemacht haben, waren auch einige mit von der Partie, für die eine Videokonferenz absolutes Neuland war. Damit auch nichts schiefgeht, haben sie daher vorab eine Anleitung erhalten und konnten den Zugang in den Videoraum zuvor austesten.

Im virtuellen Raum angekommen, berichteten die Teilnehmenden von der umfangreichen Nutzung ihrer Geräte: Vom Googlen, über YouTube-Videos anschauen, Emails empfangen und versenden, spielen, Videotelefonie und sogar Online-Yoga-Kurse war so ziemlich alles dabei. Anschließend ging Dirk Püttner auf die Betrugsmaschen der Internetbetrüger ein. Wussten Sie zum Beispiel, was eine

Phishing-Mail ist? Dabei werden Mails versendet, die vorgeben, von einem vertrauenswürdigen Absender zu sein. Wie zum Beispiel der Sparkasse, der Post oder der Telekom. In einer solchen Mail werden Sie dann dazu aufgefordert, eine Datei zu öffnen, auf einen Link zu klicken oder Ihr Passwort einzugeben und schon hat ein Fremder Zugriff auf Ihre Daten. Daher ist Vorsicht geboten! Dirk Püttner erklärte unter anderem, woran man solche Mails erkennen kann und wie man ein sicheres Passwort erstellt.

Anschließend konnten die insgesamt 17 Teilnehmenden Fragen stellen und von ihren eigenen Erfahrungen berichten. Die Umsetzung in diesem neuen Format wurde von allen Teilnehmenden sehr gelobt.

Da die Nachfrage so groß war, fand bereits eine Woche darauf ein weiteres Plauderstündchen mit Dirk Püttner statt.

Conny Schmidt  
Larissa Reckels



# Fit in den Sommer starten – Einfache Gymnastikübungen für zu Hause/Teil 2

Ganz nach dem Motto „Runter vom Sofa und rein in die Sportschuhe!“ erschien in der letzten Fensterausgabe der erste Teil dieses Artikels mit kleinen Alltagsübungen für zu Hause zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Während in der letzten Ausgabe Übungen für den Oberkörper vorgestellt wurden, widmet sich dieser zweite Teil vorrangig der Kräftigung der Bein- und unteren Rumpfmuskulatur sowie Übungen zur Steigerung der Gleichgewichtsfähigkeit. Übungen zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit und Stärkung der Beinmuskulatur dienen der Sturzprophylaxe und beugen der Gefahr von Stürzen im Alter vor. Je besser die Muskeln und der Gleichgewichtssinn trainiert sind, desto niedriger ist die Sturzgefahr.

Neben dem Anbringen von zusätzlichen Haltegriffen, dem Aufrollen von Teppichen oder einer besseren Beleuchtung der Wohnung zur Minimierung der Sturzgefahr, können die nachfolgenden Übungen für mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im

Alltag sorgen. Um eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu erreichen oder diese beizubehalten, kommt es auf die Regelmäßigkeit der Übungsdurchführung an. Versuchen Sie daher die Übungen in ihren Tagesablauf zu integrieren, so dass sie zu kleinen „Ritualen“ werden. Durch die passende Wiederholungszahl kann jeder das Training nach seiner eigenen Leistungsfähigkeit zusammenstellen. Sie können bei den Kräftigungsübungen z. B. mit 3 x 10 Wiederholungen beginnen und nach einigen Tagen langsam auf 3 x 15 Wiederholungen steigern. Zwischen den Sätzen ist es wichtig, eine individuelle Erholungspause einzulegen. Bei den Dehnübungen sollte die Haltezeit 15-20 Sekunden betragen.

Los geht's!

**1. Auf einem imaginären Seil balancieren:** Diese Übung verbessert die Gleichgewichtsfähigkeit und dient der Sturzprophylaxe. Stellen Sie sich vor, Sie balancieren auf einem imaginären Seil. Strecken Sie die

Arme seitlich aus und setzen Sie langsam einen Fuß vor den anderen. Falls Sie sich unsicher fühlen, stützen Sie sich zunächst mit einer Hand an einer Wand ab.

**2. Kniebeugen am Stuhl:** Bei dieser Übung zur Stärkung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie der Rücken-, Bauch- und Wadenmuskeln stellen Sie sich hüftbreit vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme nach vorne aus, der Blick ist ebenfalls nach vorne gerichtet. Beugen Sie langsam die Knie und schieben das Gesäß nach hinten, als wollten Sie sich hinsetzen. Kurz bevor Sie die Sitzfläche berühren, drücken Sie sich langsam wieder hoch in die Ausgangsposition.

**3. Hüftstrecker am Stuhl:** Für diese Kräftigungsübung stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne. Das rechte Bein anheben, nach hinten bewegen und strecken, die Fuß-

spitze ist angezogen. Halten Sie es für einige Sekunden in dieser Position und führen Sie dann das Bein zurück in Ausgangsstellung. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.

**4. Dehnung Beinmuskulatur:** Machen Sie einen Ausfallschritt mit dem rechten Fuß nach vorne. Stützen Sie die Hände in die Hüften, beide Fußspitzen zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufrecht. Beugen Sie nun das vordere Bein so weit, bis Sie eine Dehnung in der linken Wade spüren. Halten Sie die Position für ca. 20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu bewegen. Machen Sie aus einer kleinen Besorgung einen Spaziergang. Schließlich ist körperliche Aktivität ein Stimmungsaufheller. Und dann die Freude, mit einem Glas „Limonade“ auf dem Balkon oder der Terrasse zu entspannen...

Jill Wiesinger



# Digitaler Kaffeeklatsch in den Quartieren

Ein normales Treffen zum Klönen bei Kaffee und Kuchen wurde von allen schmerzlich vermisst. Die Altengerechten Quartiere laden daher seit April ein zum Digitalen Kaffeeklatsch 60+.

Zur Teilnahme benötigt wird ein internetfähiges Smartphone, Tablet oder Laptop mit Kamera und Mikrofon. Die QuartiersentwicklerInnen unterstützen dabei nach Kräften und bieten jeweils im Vorfeld Technik-Checks an.

Das ganz neue Format sorgte für viele Lacher, insbesondere weil die Technik nicht immer mitspielte. Wie es sich für einen richtigen Kaffeeklatsch gehört, haben die QuartiersentwicklerInnen als kleine Überraschung ganz analog für die ersten „Mutigen“ zuvor frischen Kuchen vorbeigebracht, um ihn dann

mit einer guten Tasse Kaffee gemeinsam vor dem Computer zu genießen.

Besonders spannend war es, als sich nach den ersten Lockerungen inzwischen einige der Damen persönlich kennenlernen und sich über ihre Erfahrungen austauschen konnten.

Die Teilnehmenden zeigten sich mit Recht auch ein wenig stolz darüber, dass sie sich an die neue Technik herangetraut haben, die ja durchaus auch ihre Vorzüge hat. In den Quartieren wird das Angebot an Unterstützung bei Handy und Co zukünftig noch ausgeweitet werden.

Christiane Mitlewski  
Foto: © EYESITE - Fotolia.com

# Im Hammer Westen tut sich was...

Dank der Offenheit und Gesprächsbereitschaft der älteren „Hammer Westener“ als auch der Institutionen, Gemeinden, Vereine etc. vor Ort, lernt Daisy Klotz (Altengerechte Quartiersentwicklerin in Hamm - Westen) den Stadtteil immer besser kennen. „Es ist wichtig zu wissen, welche Themen die älteren Menschen beschäftigen, welche Interessen und Bedarfe sie haben und welche Angebote Sie im Stadtteil gut finden“, so Daisy Klotz.

**Daraus sind neue Angebote  
im Hammer Westen entstanden:**

**Digitaler Kaffeeklatsch Hamm-Westen  
ab 60 +**

...ist ein Angebot für all diejenigen, die Freude haben, neue Leute und Gleichgesinnte kennenzulernen und gemütlich und zwanglos miteinander zu plaudern.

Nächstes Treffen: 22.07.21 bzw. jeden 4. Donnerstag im Monat, 15 – 16 Uhr  
Anmeldungen bei Daisy Klotz unter  
Tel.: 01 57 85 12 92 28 oder

per E-Mail: [Klotz@ksd-sozial.de](mailto:Klotz@ksd-sozial.de)  
Der Digitale Kaffeeklatsch findet als Videokonferenz statt. Sie benötigen daher einen PC, Laptop, Tablet oder Handy mit funktionierender Kamera und Mikrofon.

Technikfragen bzw. Hilfestellungen beim Zugang können angeboten werden.

**Bewegt durch den Hammer Westen  
ab 60 +**

...ist ein kostenloses Spazierangebot mit kleinen Bewegungseinheiten unter Einbeziehung von Bänken, Treppen etc. - an der frischen Luft, in Gemeinschaft, unter Anleitung ausgebildeter Übungsleiter.

Veranstalter:  
StadtSportBund Hamm e.V. in Kooperation mit der Turnvereinigung 1877 Hamm e.V. + Daisy Klotz (Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen)  
Zeitraum: 16.07. bis 17.09.2021  
Wann? freitags, 16 – 17 Uhr  
Treffpunkt: Grünfläche Ecke Lange Str./ Im Josefswinkel  
Rundgang: vorwiegend im Friedrich-Ebert-Park  
Anmeldung bei:  
Frau Matzka (SSB e.V.),  
Tel.: 02381 15155

Darüber hinaus sucht Daisy Klotz engagierte BürgerInnen für die Ehrenamtliche Einkaufshilfe im Hammer Westen, die sich vorstellen können, für ältere Menschen punktuell oder regelmäßig einkaufen zu gehen. Sie können sich gerne bei Frau Klotz melden.

**Kontakt:**  
Marienstr. 1, 59067 Hamm  
Mobil: 01 57 85 12 92 28  
E-Mail: [Klotz@ksd-sozial.de](mailto:Klotz@ksd-sozial.de)



# Aktuelles vom Betreuten Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Endlich ist der Sommer da und passend zu den steigenden Temperaturen konnten die strengen Corona-Maßnahmen der letzten Monate etwas gelockert werden. Die Vorfreude bei Vielen ist groß, endlich wieder lang vermisste Freunde zu treffen oder in Geschäften zu stöbern. Doch was ist, wenn Sie den Weg nicht mehr zu Fuß oder mit dem eigenen Auto zurücklegen können oder Unterstützung benötigen?

Bereits seit 1978 bietet die Stadt Hamm dazu einen betreuten Fahrdienst für Menschen mit Behinderung an. Die Fahrten führt der Arbeiter-Samariter-Bund e.V. (ASB) durch. Nutzerinnen und Nutzer können mit dem Fahrdienst pro Monat bis zu zehn Fahrten im Stadtgebiet Hamm in Anspruch nehmen. Besonders dabei ist, dass Sie von Ihrer Wohnung abgeholt und sicher bis an Ihr Ziel gebracht werden, die Fahrerinnen und Fahrer unterstützen Sie gerne. Natürlich werden die Fahrten immer unter Einhaltung der aktuellen Corona-Bestimmungen durchgeführt.

Den Fahrdienst können Sie für jegliche Art von Freizeitfahrten nutzen, zum Beispiel um Verwandte zu besuchen oder in die Innenstadt oder den Tierpark zu fahren. Fahrten zu Ärztinnen und Ärzten fallen jedoch nicht darunter.

Damit Sie an dem Fahrdienst teilnehmen können, müssen Sie einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen aG (außergewöhnliche Gehbehinderung) haben. Neu ist seit dem 01.01.2021, dass auch ein ärztliches Attest ausreichend ist, in dem

bescheinigt wird, dass Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen können.

Das Antragsformular können Sie im Amt für Soziale Integration erhalten. Gerne senden wir Ihnen das Formular per Post oder E-Mail zu. Ab sofort können Sie den Antrag auch direkt online stellen: Dazu öffnen Sie das Online-Serviceportal der Stadt Hamm und geben im Suchfeld „Fahrdienst“ ein.

<https://serviceportal.hamm.de>

Wir helfen Ihnen bei Fragen gerne weiter.

Amt für Soziale Integration

Telefon 02381 17-6766

E-Mail: [52fachstelle@stadt.hamm.de](mailto:52fachstelle@stadt.hamm.de)

Foto: © nullplus - stock.adobe.com



## Pressemitteilung

# 13. Deutscher Seniorentag 2021 in Hannover will Mut machen



Vom 24. bis 26. November findet in Hannover der 13. Deutsche Seniorentag 2021 statt. Mehr als 100 Veranstaltungen zu allen Fragen des Älterwerdens bieten im Hannover Congress Center (HCC) Information, Austausch und Unterhaltung. Auf einer Messe präsentieren Aussteller aus Deutschland und aus der Region innovative Angebote für ältere Menschen.

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier wird den Deutschen Seniorentag mit einer Rede eröffnen. Prominente Gäste wie der Mediziner Prof. Dietrich Grönemeyer, die Schauspielerin Uschi Glas und der frühere Bremer Bürgermeister Henning Scherf haben ihre Teilnahme zugesagt.

Auf dem 13. Deutschen Seniorentag, der unter dem Motto „Wir. Alle. Zusammen.“ steht, werden Engagement und digitale Teilhabe zentrale Themen sein. „Nach den Monaten des durch die Pandemie erzwungenen Rückzugs wollen viele wieder aktiv sein, sich mit anderen austauschen, sich engagieren“, sagte Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, bei einer digitalen Auftaktveranstaltung mit mehr als 200 Gästen.

„Der Deutsche Seniorentag will Mut machen, das aktive Leben wieder aufzunehmen. Er will motivieren, sich wieder verstärkt in Nachbarschaft, Freundeskreis und in die Gesellschaft einzubringen. Und er will zeigen, wie vielfältig und bunt das Alter heute ist.“

Der Deutsche Seniorentag wird vor dem Hintergrund der schnell fortschrei-

tenden Impfkampagne als Präsenzveranstaltung geplant, unter Einhaltung aller im November notwendigen Vorkehrungen.

Der Deutsche Seniorentag findet alle drei Jahre in einem anderen Bundesland statt, zuletzt 2018 in Dortmund mit rund 14.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Er wird von der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ausgerichtet und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert. Weitere Förderer sind das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, die Region Hannover und die Landeshauptstadt Hannover

BAGSO –  
Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Seniorenorganisationen e.V.  
Noeggerathstraße 49  
53111 Bonn  
Tel.: 0228 249993-0  
E-Mail: [kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de)

## Über die BAGSO

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt über ihre rund 120 Mitgliedsorganisationen viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen – dazu gehören auch die alle drei Jahre stattfindenden Deutschen Seniorentage – wirbt die BAGSO für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden.



# Das Kulturbüro informiert:

## „Kulturzeit im Kurpark“

Still war es im letzten Jahr im Musikpavillon im Kurhausgarten – nach nur einer Unwetter-bedingten Absage in elf Veranstaltungsjahren, sorgte Corona 2020 für einen Totalausfall: die komplette „Kulturzeit im Kurpark“ musste abgesagt werden. In diesem Jahr sieht es deutlich besser aus, stetig sinkende Inzidenzzahlen machen eine Durchführung der beliebten Veranstaltungsreihe möglich. Insgesamt sechs Konzerte stehen vom 13. Juni bis zum 18. Juli immer sonntags um 15 Uhr auf dem Programm.

Ganz wie gewohnt wird es in diesem Sommer allerdings nicht ablaufen, die Pandemie sorgt dafür, dass es einige Zusatzaufgaben und damit verbundene Regeln zu beachten gilt:

Der Eintritt bleibt frei, allerdings müssen sich die Besucher im Vorfeld ein Zugangsticket besorgen. Diese Karten sind im Kartenvorverkauf des Kulturbüros, bei der „Insel“ (Verkehrsverein Hamm e. V.) am Bahnhof, im Ticketcorner an der Oststraße und online unter [www.hamm.de/kultur](http://www.hamm.de/kultur) im Web-

shop des Kulturbüros erhältlich. Etwaige Restkarten werden jeweils am Veranstaltungstag eine Stunde vor Konzertbeginn ausgegeben. Am Konzert teilnehmen können nur Personen, die geimpft, genesen oder im Vorfeld negativ getestet wurden (Test einer offiziellen Teststelle, der nicht älter als 48 Stunden sein darf). Alle Besucher haben einen festen Sitzplatz garantiert, der aber nicht frei wählbar ist, sondern Ihnen von unserem Ordnungsteam zugewiesen wird. Es können maximal zwei Personen nebeneinandersitzen. Um eine Nachverfolgung zu gewährleisten, müssen die Daten aller Besucher erfasst werden, auch das Tragen einer Maske ist Pflicht. Desinfektionsmittel stehen vor Ort zur Verfügung, auch die Sanitäreinrichtungen sind wie gewohnt zugänglich.

Das Kulturbüro bittet um Verständnis für die Auflagen, ohne die ein Konzert in diesen besonderen Zeiten leider nicht möglich ist. Wir freuen uns umso mehr, Sie endlich wieder „live und in Farbe“ begrüßen zu dürfen. Und ein

Besuch im Kurhausgarten lohnt sich! Die Konzert-Termine im Juli im Überblick:

**Sonntag, 4. Juli, 15 Uhr: Albers Ahoi!**  
Fünf junge „Matrosen“ laden mit Pauken und Trompeten ihr Publikum auf eine musikalische Reise zum Mitsingen, Schunkeln und Staunen ein. Wer kennt sie nicht, die herrlich ehrliche Musik von Hans Albers mit Texten voller Leidenschaft, Humor und Seemannsromantik?! Mit Klarinette, Pauke, Tuba und Schifferklavier im Seesack, singt die Besetzung mit einem Augenzwinkern von der ewigen Sehnsucht nach Liebe, Freiheit und Ferne. Mit kleinen Einlagen und allerlei Floskeln über Frauen, Treue und die Heimat erzählen sie Geschichten über sich selbst und geben der nostalgischen Musik eine neue, eigene Identität. Albers Ahoi! ist Ohrenschmaus und Augenweide zugleich.

**Sonntag, 11. Juli, 15 Uhr: Blue Terrace**  
Eine Formation erfahrener Musiker, die ihre Lust am Außergewöhnlichen zusammengeführt hat. Die große musikalische Vielfalt der Bluesmusik auf die Bühne zu bringen, liegt ihnen am Herzen. Die Band präsentiert einen energiegeladenen Mix feinfühlig interpretierter Blues-Klassiker zusammen mit rauem Delta Style und pulsierendem Chicago Blues. Nach

dem Motto „All Kinds of Blues“ hält sich die Band bei der Titelauswahl auch Wege in diverse andere Stilrichtungen und in Grenzbereiche des Blues offen. Im Vordergrund steht immer die Freude an der Interpretation mitsamt spannenden, freien Solo-Improvisationen: moderne, lebendige Versionen, die sich vom Mainstream erfrischend abheben.

**Sonntag, 18. Juli, 15 Uhr: Tamala**  
Das Trio Tamala hat seinen Ensemblenamen mit Bedacht gewählt, bedeutet er übersetzt doch „Reisende“ – und gemeinsam erforschen Mola Sylla, Bao Sissoko und Wouter Vandenaabeele die unendlichen Möglichkeiten ihrer eigenen musikalischen Universen, ihre Begegnungen und das Zusammenwirken ihrer Instrumente. Harmonisch und ganz natürlich bilden die drei Musiker eine Einheit, oszillieren mit Leichtigkeit zwischen Tradition und Innovation, Kraft und Feinfühligkeit, Traum und Wirklichkeit. Über ihr musikalisches Selbstverständnis hinaus teilen sie auch gemeinsame Werte, für die sie sich mittels Musik einsetzen. So unterstützen sie z. B. eine Schule im Senegal, da gerade Bildung einen wichtiger Beitrag für Frieden und das Verständnis zwischen den Menschen leistet.

Meike Richter  
Kulturbüro





# Glückauf! den Halden – Erinnerungen an die Bergbaugeschichte von Herringen und Pelkum

Herringen und Pelkum - zwei Stadtteile, die unweigerlich durch ihre Bergbaugeschichte geprägt sind. Dass die über 100-jährige Bergbautradition auch in den Köpfen der HerringenInnen und PelkumerInnen fest verankert ist, haben die Quartiersentwicklerinnen Larissa Reckels und Thordis Ohnrich durch zahlreiche persönliche Gespräche mit SeniorInnen immer wieder erleben dürfen. So kam die Idee auf, diese Geschichten in Bild und Ton festzuhalten, um die ganz persönlichen Lebensläufe und Erinnerungen für die Ewigkeit zu bewahren.

Mit einem Stativ, einer Kamera und einem Mikrophon ausgestattet, besuchten die Quartiersentwicklerinnen bislang neun Personen, die Lust hatten, ihre persönlichen Geschichten zu

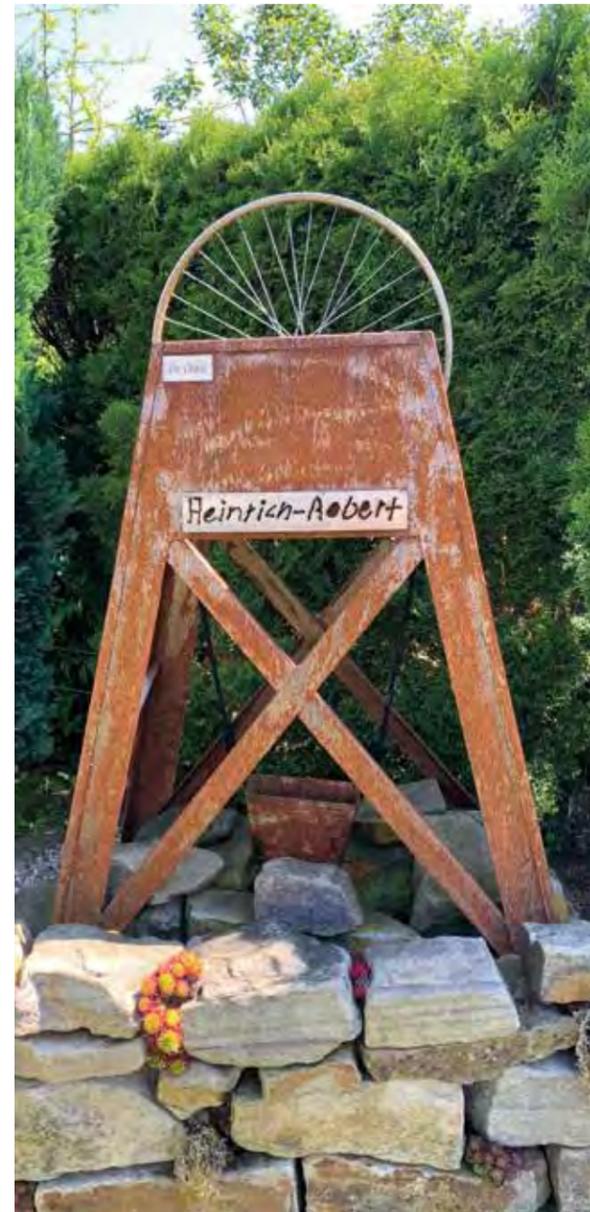
erzählen. Darunter Jörn Hasenjürgen, der zum Interviewtermin in waschechter Bergmannskluft erschien und über die Zeit der Zechenzusammenlegungen und den damit einhergehenden Aufständen der Bergmänner berichtet.

Gisbert Hielscher erzählt stolz von seiner 35-jährigen Zeit auf Heinrich Robert und so manch lustiger Anekdote, die ihm in Erinnerung geblieben ist. Auch Martin Ceglar, Volker Wagner, Senol Ünlü, Joachim Pente und Rafet Baslarli kommen als ehemalige Bergarbeiter zu Wort und lassen uns an ihren Erinnerungen an den Pütt teilhaben. Als bislang einzige Frau unter den Interviewten erzählt Elisabeth Niggemann von ihren Erinnerungen an eine Grubenfahrt während des laufenden Betriebs in den 90er Jahren. Ralf Meininghaus haben die Quartiersentwicklerinnen zufällig bei einer Radtour vor dem Zechengelände Heinrich Robert getroffen. Stolz erzählte er, dass er 13 Jahre lang auf Heinrich Robert gearbeitet hat und einem Freund aus dem Münsterland heute „seine Zeche“ zeigen möchte. Ein Interviewtermin mit Herrn Meininghaus war schnell gefunden und so machten sich die Quartiersentwicklerinnen auf in die neue Heimat von Herrn Meininghaus: ins Münsterland. Sie staunten nicht schlecht, als sie eine große Nachbildung eines Förderturms im Garten stehen sehen. „Die hat mir meine Clique zum 50. geschenkt!“, erzählt Herr Meininghaus.

Und so persönlich und einzigartig die Geschichten der einzelnen Bergmänner auch sind, in einem Punkt sind sich die Bergmänner einig: Sie

bereuen nichts! Mit einem Leuchten in den Augen fasst es Gisbert Hielscher so zusammen: „Das war zwar manchmal Mistmaloch, aber das war eine superschöne Zeit!“ Haben wir Sie neugierig gemacht? Alle Interviews finden Sie auf der Homepage der Stadt Hamm unter [www.hamm.de/glueckauf-den-halden](http://www.hamm.de/glueckauf-den-halden)

Larissa Reckels  
Thordis Ohnrich



AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems

**Ihre Alltagshilfen**  
Alles was Sie brauchen –  
alles aus einer Hand

[www.ihre-alltagshilfen.de](http://www.ihre-alltagshilfen.de)

**Sicherheit für Jung und Alt.**

Ihr Bundestagskandidat Arnd Hilwig.

**CDU**



Ihr Partner für  
Versicherungen,  
Vorsorge und  
Vermögensplanung



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

**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 02381 / 98210 - 0

www.maxipark.de

vb-hamm.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 Werteinschätzung 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**

**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-KLINIKEN**  
Evangelische Krankenhäuser

**WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH**

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

# Neuer Spaziertreff für Senioren in Rhyern

Die Quartiersentwicklung Rhyern-Mitte und die Altenhilfe der Stadt Hamm laden zu einem Spaziertreff für Senioren ein. Der Spaziertreff startet immer dienstags um 11 Uhr am Eingang des Büros von Mayday Rhyern, Unnaer Str. 14, 59069 Hamm. Dort startet die Gruppe in gemächlichem Tempo zu einem einstündigen Spaziergang, mit genügend Luft für nette Gespräche und bei jedem Wetter. Dabei werden selbstverständlich alle geltenden Corona-Regeln und notwendigen Abstände eingehalten und beachtet.

Die Teilnahme an den Spaziergängen ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Spaziertreff ist Teil der städtischen Initiative „Älter werden in Hamm“ und möchte ältere Menschen zu mehr Bewegung anregen. Wer sich gerne in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten auf den Weg machen möchte, ist herzlich willkommen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Conny Schmidt, Mayday Rhyern e.V unter Tel. 02385 4375928 oder an Martina Foschepoth, Stadt Hamm, Altenhilfe unter Tel. 02381 17-6732.

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!**

**EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG**

*menschennah.*

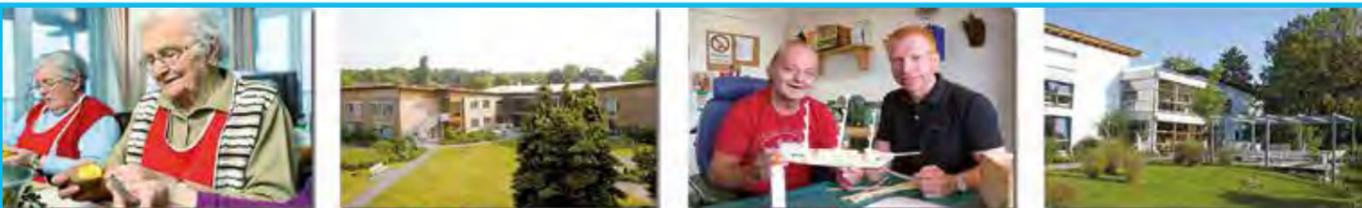
**GRAWE**  
Reinigungsmittel

**Ihr Partner für Hygiene und Sauberkeit.**

Reinigungsmittel  
Hygienepräparate  
Desinfektionsmittel  
Wandmittel  
Pflegemittel  
Reinigungsgeräte

**GRAWE GmbH & Co. KG**  
Tel. 022 72 0 46 99  
Fax 022 75 45 03 98  
www.grawe-ni.de





**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

**– 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.

 [www.perthes-stiftung.de](http://www.perthes-stiftung.de)  
EVANGELISCHE  
PERTHES-STIFTUNG  
in Nordrhein-Westfalen

**»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

**Zulassung bei allen  
Kranken- und Pflege-  
kassen seit 1995**

  
**Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH**  
Oberster Kamp 9a | 59069 Hamm  
[www.akmgmbh.de](http://www.akmgmbh.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
- Tagespflege
- 82 barrierefreie Wohnungen

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



**Zuhause** am Burghügel Mark

Die Polizei informiert:

## „Fake-Shops“ - ein aktuelles Phänomen im Internet!



**POLIZEI**  
Nordrhein-Westfalen  
Hamm

Willkommen in der Welt des Internets – es macht so vieles von Zuhause aus möglich. Und so ist es besonders bequem, das Internet in diesen eingeschränkten Zeiten zum Einkaufen und zur Warenbestellung zu nutzen.

Auf den Seiten der Online-Anbieter findet man schnell die gesuchten Waren aller Art, vielleicht sogar angepriesen als Schnäppchen, deutlich unter dem üblichen Preis. Mit ein paar wenigen „Clicks“ ist die Ware bestellt und wird umgehend an die gewünschte Anschrift geliefert.

Doch hierbei ist auch Vorsicht geboten. Denn Kriminelle sind in der Lage, einen solchen Online – Shop zu erstellen, obwohl dieser Shop tatsächlich gar nicht existiert. Es handelt sich dann um gefälschte, vorgetäuschte Internet-Verkaufsplattformen, den sogenannten „Fake-Shops“. Diese haben lediglich Betrugsabsicht und nicht die Absicht, die bestellten und bezahlten Waren auch auszuliefern, die angebotenen Waren sind schlicht gar nicht vorhanden!

Das absolute Schnäppchen, deutlich unter Preis, nur noch wenige Stückzahlen der beliebten Ware vorhanden, nur Vorkasse möglich, kein nachvollziehbares Impressum der Internetseite? Das können schon Anzeichen für einen Fake-Shop sein, da sollte man auf jeden Fall misstrauisch werden und sich vergewissern, ob dieser Shop überhaupt existent ist.

Unter dem Stichwort „Fake Shop erkennen“ lassen sich schnell einige Internetseiten suchen und aufrufen, die sich mit diesem Thema noch ausführlicher befassen, so auch insbesondere die Seite der „Verbraucherzentrale“.

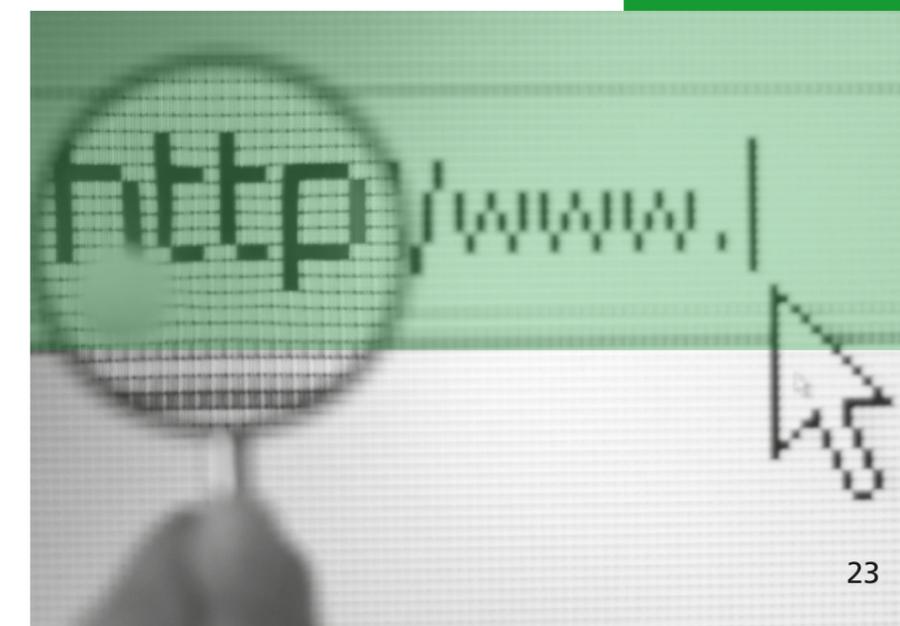
**Hier noch Tipps für einen sicheren Online – Kauf:**

- Keine Spontankäufe! Vergleichen Sie den Preis des Produkts bei anderen Anbietern wie dem Händler vor Ort!
- Informieren Sie sich! Geben Sie den Namen eines Online-Shops in eine Suchmaschine ein, dadurch können Sie negative Erfahrungen anderer Kunden herausfinden.
- Wählen Sie sichere Zahlungswege! Der Kauf auf Rechnung kann vor Betrug durch Fake-Shops schützen.
- Kein Einkauf bei Zweifel! Wenn Sie unsicher sind, kaufen Sie am besten gar nicht erst.

Weitere Hinweise zu diesem Thema und auch zu vielen anderen aktuellen Deliktsformen unter:  
[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

Dirk Püttner  
Kriminalhauptkommissar  
Tel.: 02381 9 16 33 53  
E-Mail: [dirk.puettner@polizei.nrw.de](mailto:dirk.puettner@polizei.nrw.de)

Foto unten:  
© Creativa Images – Fotolia.com



# „Literatur um 10“ online Buchbesprechungen



In dieser Ausgabe stellt Lieselotte Bergenthal zwei Bücher vor, die mit ihrer Leichtigkeit und ihrem Humor gut in die Sommerzeit passen. Diese Bücher wurden auch in den Videoaufzeichnungen besprochen.

**Anne Tyler – „Die störrische Braut“**  
Zum 400. Todestag von William Shakespeare hat ein renommierter Londoner Verlag Shakespeare-Projekte ins Leben gerufen. Insgesamt beteiligten sich acht Autoren. Die Vorgabe war: Ein Drama Shakespeares in Romanform zu bringen.

Anne Tylers Buch „Die störrische Braut“ ist also eine Neuinterpretation der „Widerspenstigen Zähmung“ von Shakespeare. Anne Tyler, Jahrgang 1941, hat zahlreiche Bestseller geschrieben. Sie wurde in Minneapolis, Minnesota geboren, ist Preisträgerin des Pulitzerpreises und des Sunday Times Awards für ihr Lebenswerk.

Bereits zu Shakespeares Zeiten war das Stück wegen seiner Frauenverachtung umstritten, jedoch immer noch beliebt. Dieses Thema beschäftigte Anna Tyler schon lange und sie wollte herausfinden, ob die Verwandlung von Katharina von einer selbstbewussten Frau in eine lammfromme Ehegattin noch einen tieferen Grund haben muss.

Zum Inhalt: Die 20-Jährige Kate Battista fliegt vom College, ihr Biologiestudium endet so plötzlich. Sie jobbt im Kindergarten und führt ihrem Vater Professor Battista den Haushalt. Sie kümmert sich außerdem um ihre pubertierende Schwester Bunny, da Kates Mutter vor vielen Jahren verstorben ist. Ihre Tante

Thelma hat Kate den Job mit ihren Beziehungen im Kindergarten besorgt, da sie zum Vorstand gehörte. Jedoch hat Kate immer Ärger in ihrem Kindergartenjob.

Eines Tages hat der weltfremde Professor Battista einen ungewöhnlichen Wunsch. Seit Jahrzehnten forscht der Professor auf dem Gebiet der Autoimmunität und steht kurz vor dem Durchbruch. Da jedoch die Arbeits-erlaubnis nach fast drei Jahren für seinen Assistenten Pjotr abläuft, ist es unbedingt notwendig, dass die Aufenthaltsgenehmigung des Weißrussen verlängert wird, um sein Forschungsprojekt zu einem glücklichen Ende zu erbringen. Am einfachsten geht das mit einer Heirat einer Amerikanerin. Es liegt daher auf der Hand, dass es der Wunsch des Professors ist, seine älteste Tochter mit Pjotr zu verheiraten. Da ein anderer Bewerber für seine sehr störrische Tochter nicht in Sicht ist, würde die Heirat der beiden sein Problem lösen. Er denkt also, es ist ein genialer Plan.

Kate sieht das natürlich anders. Sie ist wütend, begehrt auf und beschließt, dass sich etwas ändern muss und dass sie endlich einen Plan für ihr weiteres Leben benötigt. Es entwickelt sich eine witzige Liebesgeschichte. Nicht die brave Tochter hat ihre Entscheidungen nach dem Willen des Vaters gezeigt, sondern eine junge selbstbewusste Frau. Eine herrlich turbulente Komödie um einen manipulierenden Vater und eine Tochter, die sich heftig zur Wehr setzt und ein Bräutigam, der mit tollpatschigem Werben zunächst keine Chancen hat. Zu guter Letzt jedoch verliebt sich die Braut in

ihren Bräutigam.

„Die störrische Braut“ von Tyler ist eine freche - jedoch feinfühlig - Neuinterpretation des Shakespeare-Klassikers, eine leichtfüßige, witzige Familienkomödie.

**Andrea Sawatzki - „Andere machen das beruflich“**  
Andrea Sawatzki gehört zu den bekanntesten Film- und Fernsehspielerinnen. Sie lebt mit dem Autor und Schauspieler Christian Berkel, zwei Söhnen und einem Hund in Berlin.

Die Heldin dieses Romans heißt Gundula Buntschuh. Gundula ist in der Hegel-Schule Elternbeiratsvorsitzende und hat sich mit der Unterschrift verpflichtet, bei schulischen Notfällen zu helfen. Da der jüngste Sohn Matz der Lehrerin erkrankt ist, bittet die Direktorin, Petra Federbein, dass sie kurzerhand die Theater-AG übernehmen soll.

Die Familie, bestehend aus Matz, 5. Klasse, Richi, 11. Klasse und Gerald Buntschuh, Finanzbeamter, sind nicht begeistert.

Gundula soll mit der Theatergruppe zum 200jährigen Schul-Jubiläum eine überarbeitete Version des Sommer-nachtstraumes von Shakespeare zur Aufführung bringen. Die Schülergruppe besteht zum großen Teil aus den Eiglis, genannt Eingliederungsgruppe. Schüler, die im Unterricht und im Schulleben auffällig geworden sind und daher in die Theater-AG strafversetzt wurden. Man kann sich gut vorstellen, dass das eine schwierige Aufgabe wird.

Ein Zitat aus dem Buch: „Als ich die Tür zum Klassenraum öffnete, kreischten

und schrien meine Schüler, als ginge es um ihr Leben. Am liebsten hätte ich auf dem Absatz kehrtgemacht.“ Nicht nur in der Schule trifft sie auf Baustellen.

Zu Hause scheint ihr Mann sich nur auf seine Interessen zu fixieren. Auch die Kinder, selbst die Schwiegermutter - ein Schwiegermonster -, aber auch ihre Mutter nerven sie endlos. Das Fass läuft bald über, als dann auch noch der Bruder und die schwangere Schwägerin sich wie selbstverständlich einfinden. Hinzu kommt eine Baustelle im Keller durch einen Wasserschaden.

Mit viel Charme und Situationskomik beschreibt Andrea Sawatzki die täglichen Sorgen und Pannen des Alltages mit all den ungeahnten Zwischenfällen. Das familiäre Chaos ist so facettenreich, dass man glauben könnte, die Autorin wäre selbst ein Teil der Familie. Selbst im größten Chaos hält die Familie zusammen.

Der Roman „Andere machen das beruflich“ ist eine witzige Familiengeschichte mit Gundula Buntschuh im Mittelpunkt. Ein runder Spaß, der einen daran erinnern kann, dass man mehr lachen und Freude am Lesen haben und nicht alles so verbissen sehen soll. Eine Möglichkeit zur Flucht aus einem tristen, öden Nachmittag in ein volles Lesevergnügen.

Lieselotte Bergenthal



Videoaufzeichnungen zu Buchbesprechungen können jederzeit im Internet unter [www.literatur-um10.bockum-hoevel.de](http://www.literatur-um10.bockum-hoevel.de) sowohl auf dem PC/Notebook als auch auf dem Smartphone angeschaut werden.

# Hamm(er) Schritte in die Digitale Welt



**Digitales Begegnungszentrum für Senior\*innen aus dem Quartier Hammer Osten im DRK-Senioren-Stift Mark**

Die Schutzmaßnahmen hinsichtlich der Pandemiebekämpfung haben die sozialen Dienstleitungen der Einrichtungen und die Kontaktmöglichkeiten der Menschen untereinander in den vergangenen Monaten erheblich beeinträchtigt. Insbesondere hilfsbedürftige und sozial benachteiligte Personengruppen wurden von diesen Einschränkungen und dem Verlust der Angebote stark getroffen. Reale Treffen waren lange Zeit nicht erlaubt - allein der Austausch über digitale Medien war möglich.

Für die ältere Generation, die nicht mit Smart-Phone, Tablet & Co groß geworden ist, erweist sich dieser Zugang jedoch vielfach als große Herausforderung.

Die Stiftung Wohlfahrtspflege hat daher das Sonderprogramm „Zugänge erhalten - Digitalisierung stärken“ gestartet: neue, digitale Strukturen der Träger der Freien Wohlfahrtspflege sollen auch in Krisenzeiten die Menschen erreichen und ihnen weiterhin optimale Angebote ermöglichen.

Das Quartiersbüro Hammer Osten hat gemeinsam mit dem DRK-Senioren-Stift Mark den Zuschlag für ein digitales Projekt für die älteren Menschen im Hammer Osten erhalten. Das Projekt „Hamm(er) Schritte in die Digitale Welt“ möchte die Chancen der Digitalisierung nutzen, um neue Möglichkeiten der sozialen Teilhabe der Altersgruppe 65+ zu schaffen. Das DRK-Senioren-Stift soll als „Digitales Begegnungszentrum“ im Quartier etabliert werden.



Von den Fördermitteln wird eine Ausstattung an mobilen digitalen Geräten, wie z.B. Tablets, Smartphones und Sprachassistenten angeschafft. Insbesondere die geplanten Tablet-Kurse, stellen ein Kernstück des Projektes dar, weil sie neue Vernetzungsmöglichkeiten bieten.

In einer kleinen Lerngruppe, erhalten die TeilnehmerInnen Einblick in die grundlegenden Funktionen eines Tablets und lernen Wege der Kontaktaufnahme kennen. Die Teilnahme an einem Tablet-Kurs ist ohne Vorkenntnisse und kostenlos möglich, die Geräte werden zur Verfügung gestellt.

Die SeniorInnen können ihre im Kurs erworbenen Fähigkeiten anwenden, indem sie Beiträge auf einer Internetseite veröffentlichen, die eigens für das Projekt eingerichtet wird. So können auch andere Personen an den Lernerfahrungen teilhaben und sich motivieren lassen, eigene „Schritte in die Digitale Welt“ zu wagen.

Im Anschluss an die Kurse sind weitere Unterstützungen in Form von Sprechstunden und Stammtischen geplant. Für dieses Angebot werden Engagierte gesucht, die ihre Kenntnisse an die Älteren weitergeben und sie auf dem Weg in die Digitale Welt begleiten möchten.

Für weitere Informationen zu den Tablet-Kursen sowie zum ehrenamtlichen Engagement, melden Sie sich bitte im Quartiersbüro Hammer Osten bei Jutta Jeretzky, Tel.: 02381 98281 76 oder per Mail: [jeretzky@drk-senioren-stift-mark.de](mailto:jeretzky@drk-senioren-stift-mark.de)

# Älter werden...

Vor ein paar Tagen wartete ich an der Haltestelle auf meinen Bus. Neben mir wartete noch eine junge Frau, Mutter mit einem Kind, einem Mädchen. Das Mädchen war, so schätze ich, etwa zwei oder höchstens drei Jahre alt und es vertrieb sich die Zeit damit, alles, was dort zu sehen war, zu benennen.

Das Mädchen zeigte auf ein vorüberfahrendes Auto und sagte: „Ein Auto!“ Es zeigte auf eine Birke, die gegenüber unserer Haltestelle stand und sprach: „Ein Baum!“ Es streckte die Hand in Richtung Himmel: „Eine Wolke“! Dann sah sie mich an und zeigte mir ihren Fingerchen auf mich: „Eine Oma!“

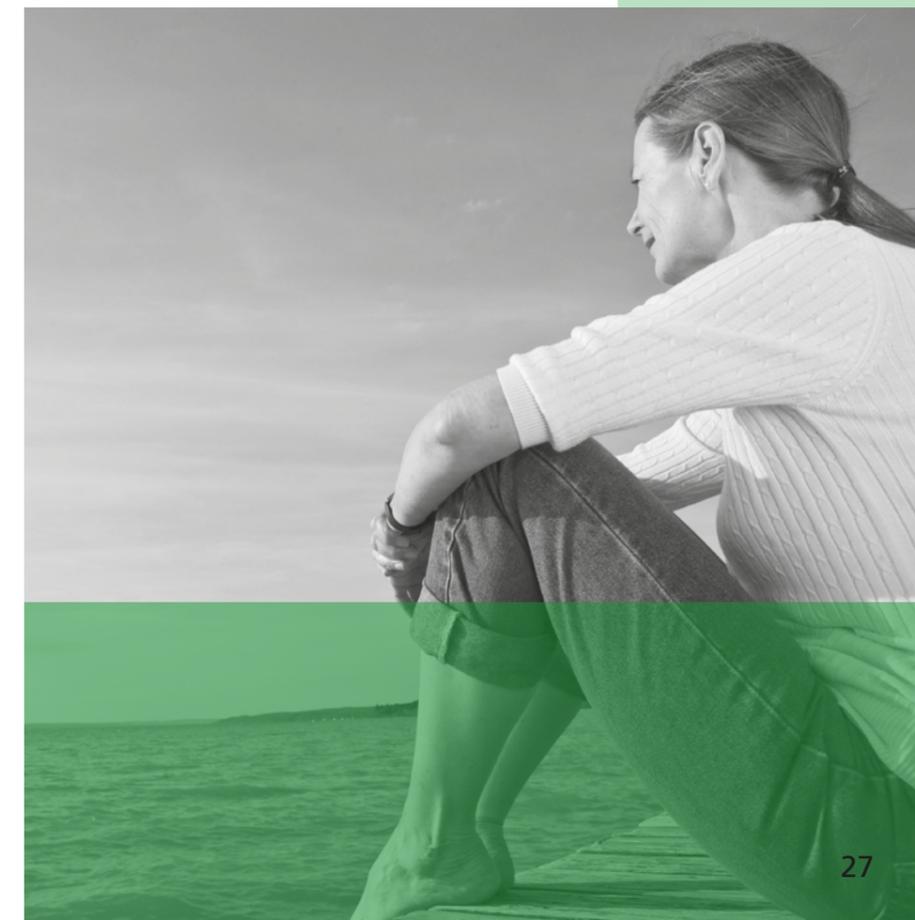
Ich fand das richtig lustig, überhaupt nicht kränkend, ehrlich! Ich bin eben alt und könnte die Oma des Mädchens sein. Und für was sollte es mich halten, wenn nicht für eine Oma? Kränkend fand ich eher, was die verlegene junge Mutter stotterte: „Oh, entschuldigen Sie, sie meint das nicht so!“ Als hätte ihr Kind etwas fürchterlich Beleidigendes ausgesprochen! Ich weiß, dass ich mit 70 eben nicht mehr jung aussehe, eben wie eine 70jährige – aber sehe ich aus wie eine, die damit irgendein Problem hätte? Ich winkte freundlich ab, denn ich bin ja wirklich eine stolze Oma meiner Enkelkinder und freute mich über die Aufmerksamkeit dieses Mädchens.

Ein Problem hatte ich aber, als ich kurz vor meinem runden Geburtstag an einem kühlen Morgen in eine warme Bäckerei kam, um Brötchen zu kaufen. Ich kramte in meinem Portemonnaie nach passendem Kleingeld, aber ich konnte die Münzen nicht

unterscheiden! Jetzt mit der Maske und der Gleitsichtbrille, die beschlagen und zudem auch nicht wirklich geputzt war! Ich kramte und kramte, hinter mir bildete sich schon eine Schlange wartender Leute – dann gab ich auf. Ich reichte der Verkäuferin mein Portemonnaie und bat, sie möge das Geld selbst herausnehmen: Plötzlich fühlte ich mich wie eine über 100jährige. Neuerdings habe ich stets ein Brillenputztuch dabei!

Ich finde es völlig in Ordnung, nicht mehr ganz so „knackig“ zu sein. Stimmt, mein Leben ist ja auch nicht mehr so jung, aber schön und ich bin wild entschlossen, mir die gute Laune – von manchen Kleinigkeiten abgesehen – nicht verderben zu lassen!

Angelika Pikosz



# Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Auch wenn die Corona-Pandemie das sportliche Leben nach wie vor ausbremst, laufen im StadtSportBund Hamm die Planungen für das Projekt „Bewegt ÄLTER werden in Hamm“ auf Hochtouren. „Wir hoffen, dass wir im zweiten Halbjahr langsam wieder mit einigen kleinen Projekten starten können“, gibt sich Sabine Matzka vom SSB Hamm vorsichtig optimistisch. Neben zwei Netzwerktreffen für die Akteur/innen der Seniorenarbeit ist auch ein Workshop zum Thema „attraktives Ehrenamt“ geplant.

In den Sommerferien gibt es dann auch eine Neuauflage des beliebten „Ferienspaß für Ältere“. Dieser wird - sofern es die Corona-Maßnahmen zulassen - im Rahmen der Aktion „Sport im Park“ durchgeführt. Die Leitung wird wie immer Hannelore Vanscheidt übernehmen.

Ende August startet dann mit dem AFT-Praxisprogramm ein 12-wöchiges Bewegungsangebot für fitte Seniorinnen und Senioren ab 60 ohne Bewe-

gungseinschränkungen. Zwei weitere Angebote sind ab August in Kooperation mit den Quartiersentwickler/innen und ansässigen Vereinen im Hammer Westen und in Pelkum geplant. Vorgesehen ist im September auch ein Aktionstag zum Thema „Alles rund um den Rollator“ im DRK Seniorenstift Mark. Ob die Durchführung möglich ist, ist allerdings zurzeit noch nicht absehbar. Hier wird flexibel auf die Corona-Situation reagiert. Auch die übrigen Bewegungsangebote in den Senioreneinrichtungen können aktuell nicht durchgeführt werden.

Wer bis zum Start der neuen Angebote nicht warten möchte, findet unter nachfolgenden Links auch Bewegungsangebote zum Mitmachen für zu Hause. Auch ein Alltags-Fitness-Test kann auf diese Weise eigenständig in den eigenen vier Wänden durchgeführt werden.

Weitere Informationen zu allen Angeboten gibt es in der Geschäftsstelle des SSB Hamm unter Tel.: 02381 15155 (Sabine Matzka)

# Elf neue Seniorenlotsinnen für Herringen

Möglichst lange selbstbestimmt in der eigenen Wohnung leben, das wünschen sich die meisten Menschen. Um insbesondere älteren Bürgerinnen und Bürgern mit Zuwanderungsgeschichte den Zugang zu Beratungs- und Hilfsangeboten in Hamm zu erleichtern, startete im vergangenen Jahr als Modellprojekt eine Schulungsreihe für ehrenamtliche Seniorenlotsinnen und -lotsen in Herringen.

Vor dem Hintergrund der deutlich wachsenden Zahl älterer Menschen mit Zuwanderungsbiographie und Veränderungen im Bereich der familiären Unterstützungs- und Versorgungsmöglichkeiten, nehmen Seniorenlotsinnen und -lotsen eine wichtige Brückenfunktion ein. Sie informieren ältere Menschen in ihrem Umfeld über Hilfsangebote und stellen den Kontakt zu sozialen Diensten und Ansprechpartnern her.

Die elf Teilnehmerinnen der Schulungsreihe können nun endlich ihre Zertifikate in den Händen halten - nicht zuletzt auch aufgrund der Bereit-

schaft, die Schulungsreihe online weiterzuführen, nachdem Präsenzveranstaltungen aktuell immer noch nicht möglich sind.

Die Teilnehmerinnen der Schulungsreihe haben sich in 15 Unterrichtsstunden unter anderem mit der besonderen Situation älter werdender Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, dem zunehmenden Hilfebedarf im Alter, Pflegeleistungen sowie kultursensiblen Versorgungsformen und Beratungsangeboten befasst. Zudem ging es um Themen wie Demenz und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige, Nachbarschaftshilfe und Wohnraumanpassung im Alter.

Die Schulungsreihe wurde von Jill Wiesinger von der Altenhilfe der Stadt Hamm in Kooperation mit Ebru Kedi vom Kommunalen Integrationszentrum Hamm und der Treffpunktleitung Zuhal Öztürk vom DRK-Treffpunkt Herringen (DRK Kreisverband Hamm) organisiert und begleitet.

Jill Wiesinger



Als Seniorenlotsinnen im Einsatz (von links) Eda Çelik, Hacer Baslarli, Rabia Atakli, Nurten Kapusuz, Hatice Kapusuz, Fazilet Güler, Ayşe Akyüz, Atiye Kadam, weitere (ohne Foto): Tuğba Şengül, Kevser Öztürk und Nezire Çelik

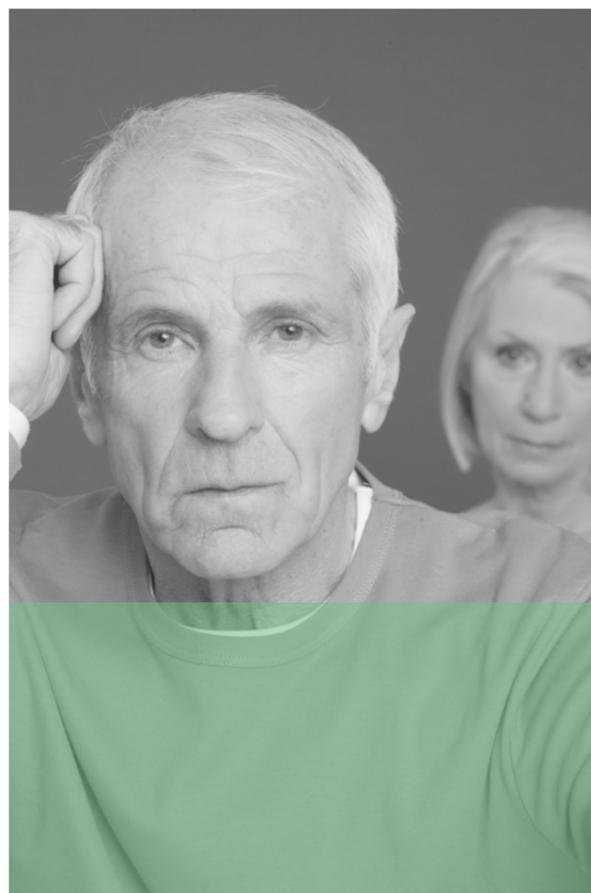
# Demenz ... das geht uns alle an!

Der Vater, der den Schlüssel nicht mehr findet, die Mutter, die nachts durch das Haus wandert, unruhig ist. Das Gefühl, etwas zu vergessen, das Hier und Jetzt nicht mehr im Blick zu haben. Oft können Menschen mit Demenz in der Anfangsphase der Erkrankung die Einschränkungen gut kaschieren. Aber irgendwann ist der Alltag kaum noch zu bewältigen, die Angehörigen werden stärker und stärker in Anspruch genommen und manchmal auch überfordert. Am Ende steht die Diagnose – Demenz! Das Netzwerk Demenz Hamm sieht diese Diagnose nicht als Ende! Mit einer Vielzahl von Partnern im Netzwerk Demenz Hamm bieten wir Beratung, Begleitung, Hilfe und Unterstützung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige.

Sie wollen mehr über Demenz erfahren? Das Netzwerk Demenz Hamm stellt sich am 2. Oktober 2021 von 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr auf dem Marktplatz an der Pauluskirche vor und steht für Ihre Anliegen und Fragen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über Entlastungs-

Unterstützungs- und Beratungsangebote zu informieren. Wir freuen uns über viele interessierte Besucher!

Conny Schmidt



## „Ich bin drin...“ Theaterprobe mal anders

...wer erinnert sich nicht an dieses „berühmte“ Zitat von Boris Becker in dem AOL Werbespot aus dem Jahr 1999?

Ging es damals einfach um die „Freude“ im World Wide Web „mitzumischen“, hatten die Mitglieder der Theatertruppe FiftyFifty bei ihren digitalen Proben im vergangenen Jahr schon mit ganz anderen Tücken der Technik zu kämpfen.

Natürlich waren die „normalen“ Präsenzproben der FiftyFiftys im Vorfeld auch schon von den pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen betroffen. Als dann aber ab November Probtreffen gar nicht mehr möglich waren, wurden die Treffen kurzerhand digital in die heimischen Wohn- oder Arbeitszimmer verlegt.

So konnte die Theatergruppe allen Schwierigkeiten zum Trotz doch weiter an den Inhalten und Abläufen des neuen Programms arbeiten und verlor sich auf diese Art auch untereinander im wahrsten Sinne des Wortes nicht aus den Augen.

Da lief natürlich erst mal vieles nicht rund: „Ich kann euch nicht hören“, „bin ich zu sehen?“, „jetzt isse wieder weg“, „du musst oben auf das Pünktchen drücken“, „da ist keins“, „doch oben rechts“, „gestern gings noch...“

Durch die unfreiwillige Komik dieser zum Teil etwas chaotischen Anfänge entstand die Idee, das neue Programm „Freundinnen müsste man sein“ zu erweitern und genau diese digitalen Erlebnisse und schrägen Situationen, sprich die Online-Treffen in Szene zu setzen.

Auf diesen humorvoll inszenierte „Rückblick“ auf die Corona-Zeit und auf die anderen ernsten und komischen Szenen dürfen alle FiftyFifty-Fans und die, die es noch werden wollen, gespannt sein.

Dank des wie immer gedulden und engagierten Einsatzes der Theaterpädagogin Irmgard Schlierkamp werden die digitalen Zusammenkünfte inzwischen zunehmend routinierter, und die Mitglieder der Truppe sind auf dem besten Weg, sich zu wahren Online-Expertinnen zu entwickeln.

Dennoch freuen sich die Aktiven über die Möglichkeit, sich wieder zum „echten“ Proben, mit allem was dazu gehört, treffen zu können.

Alle sind zuversichtlich, dass die am 24. Oktober geplante Premiere in der Kreuzkirche in Bockum-Hövel über die Bühne gehen kann.

Ulrike Tornscheidt



**Hamm:**  
elephantastisch!

**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

GESUNDHEITSCENTER  
BAD HAMM

# Aus der Kindergartenzeit

Ich kann es gar nicht fassen: Die Kindergartenzeit ist wieder da! Ganz plötzlich, so aus dem Nichts. Jahrzehntelang treffe ich niemanden, den ich aus fernen Kindertagen kenne, und auf einmal – unglaublich – finde ich „Mädels“ meiner Kindergartenzeit wieder. Gisela, Regina, Evelin, Hildegard, Christa und andere: In den späten 50er-Jahren begegneten sie mir täglich. Plötzlich sind sie wieder da. Aus dem Nichts aufgetaucht!

Und das verdanke ich Gisela! In den 70er/80er-Jahren waren unsere Männer Berufskollegen. Wir Frauen gehörten eigentlich nicht so ganz dazu, als wir uns trafen. Wir waren eher zurückhaltend. Doch plötzlich sprach Gisela mich an und erschreckte mich mit den Worten: „Bist du Brunhilde?“

„Ja, das bin ich. Kennen wir uns?“ „Wir waren zusammen im Kindergarten.“ Echt? Wenn ich mir meine alten Fotos ansehe, erkenne ich mich nicht einmal selbst. Zumindest muss ich sehr genau hinsehen. Etliche Jahrzehnte trennen meine Kindergartenzeit von meiner

Gegenwart. Aber Gisela erkennt mich sofort. Das ist ja super.

Verblasste Erinnerungen tauchten auf. Ja, ich war wieder ganz klein, ein Dreikäsehoch, wie man mich manchmal nannte. In alte Zeiten zurückversetzt erfuhr ich sogar einen längst vergessenen Namen: „Tante Maria“. Ja, so nannten wir liebevoll unsere kleine, freundliche Kindergartenante. Tante Maria! Sie war wirklich lieb und knuddelig. Und wir Kinder waren auch ganz brav. Meistens.

Natürlich kamen auch alte Spielgeräte ins Gespräch. Nein, die Kindergärten der damaligen Zeit waren nicht so perfekt ausgestattet wie die heutigen, aber eine Rutsche und eine super schwingende Schiffschaukel für bis zu sechs kleine Dreikäsehoch, die hatten schon etwas Besonderes.

Gerne hätte ich Fotos von dieser Zeit, sagte ich. Am liebsten natürlich von unserer Schiffschaukel. Und gerne noch andere Bilder. Fotos? Kein Problem. Gisela wusste sofort, dass Regina

alte Fotos hat. Regina wohnte doch genau neben dem Kindergarten, also an der Dortmunder Straße. Die hat doch bestimmt einiges Passende.

Aber wer ist Regina? Ja, natürlich kannte Gisela auch andere Mädels unserer vergangen Kindergartenzeit. Giselas Erinnerungsvermögen ist echt beneidenswert. Und Regina wohnt jetzt gar nicht mal weit von mir entfernt. Also nichts wie hin! Fotos gucken und schöne Erinnerungen aufleben lassen! Tatsächlich. Schon am Telefon erfuhr ich so einiges Interessante.

Auch Besonderheiten, die leider kein Foto belegen kann. Von dem großen, schwarzen Kanonenofen zum Beispiel, der mit einem großen Gitter abgezäunt in einer Ecke des Spielraums stand und uns an kalten Wintertagen Gemütlichkeit und Wärme verschaffte. Und meine geliebte Schiffschaukel? Nein, kein Foto. Schade. Aber andere.

Ich sollte vielleicht auch noch bei Evelin nachfragen, ermunterte mich Gisela. Evelin wohnt zwar nicht mehr in Hamm, aber die Telefonnummer könnte ich gerne bekommen. Ja, an Evelin erinnere ich mich besonders gerne. Wir gingen nicht nur zusammen zum Kindergarten, sondern auch ab 1960 gemeinsam zur Bonifatiuschule. Ein Anruf ist doch kein großer Aufwand, er bringt aber schöne Zeiten

zum Aufleben. Und es war eine echte Freude, mit Evelin zu sprechen.

Oder Hildegard könnte ich fragen. Ich war verblüfft. Hildegard hatte zur Kindergarten- und Schulzeit in meiner direkten Nachbarschaft gewohnt. Ich kann sie wiederfinden? Klasse! Natürlich möchte ich die Rufnummer. Sehr gerne! Ein Anruf, ein Kurzbericht unseres Lebens, fröhliche Erinnerungen und schon wenige Tage später lagen kostbare Fundstücke in meinem Postkasten: Fotos aus alter Zeit.

Es wird nicht mehr lange dauern, und Corona wird seinen Rückzug vollendet haben. Bestimmt. Wir einstige Kindergartenmädels werden dann in Giselas gemütlichem Garten zusammensitzen und eine kleine Wiedersehensparty gestalten.

Wenn auch Tante Maria uns nicht mehr zur Schiffschaukel begleiten kann: Wir schaukeln trotzdem. Wir schaukeln Erinnerungen auf, betrachten Fotos und erfreuen uns netter Gespräche.

Ach ja, gehört vielleicht jemand, der diese kleine Geschichte liest, ebenfalls zu unserer damaligen Kindergartengruppe? Also, Mädels oder Jungs, ihr seid herzlich willkommen!

Brunhilde Deinert



# Hilfe, ich gehöre zur Risikogruppe!

Risikogruppe, was bedeutet das?

Ist es mein Defibrillator oder bin ich einfach zu alt? Kontaktbeschränkung, Ausgangssperre, Inzidenzwert, AHA-Regeln, Virusmutation, Vakzine, Aerosole, Corona, Covid 19, Pandemie und noch vieles mehr. Alles neue Begriffe, die mir vor März 2020 unbekannt waren.

Plötzlich gab es eine ungewohnte Rollenverteilung. Nicht mehr die Älteren waren für die Kinder da, sondern die Kinder nahmen unser Schicksal in ihre Hände. Wir wurden von ihnen nicht mehr besucht, weil man sich Sorgen machte, man wollte uns nicht anstecken.

Aber der Geist lässt sich nicht einschränken. Den Kopf in den Sand stecken, das geht nicht. Wenn Plan A nicht klappt, muss Plan B her.

Gemütliches Kaffeetrinken im Kreise vieler Freundinnen, interessante Theaterveranstaltungen, Dichterlesungen, Besuch des Fitness-Studios, aktiver Schwimmbadbesuch, alles war plötzlich nicht mehr möglich, ebenso Restaurantenerlebnisse und kleine Streifzüge durch einzelne Modegeschäfte.

Ein anderer Plan musste her. Ein Besinnen auf andere Dinge, die auch in der heimischen Wohnung möglich waren. Es galt neue Möglichkeiten zu finden, eine eigene neue Kreativität zu entwickeln.

So fand man schnell einen Grund, mal wieder zu schreiben. Altmodisch in Form eines Briefes, moderner per SMS durch das Smartphone und schnell gelingt auch eine Email, um mit anderen in Kontakt zu treten. Not macht

natürlich erfinderisch. Wenn man nur einen alten Computer hat, hilft eine Webcam und man kann über Zoom mit der Welt verbunden sein. Besonders gut war es in meinem Fall, dass mir die Jugend bei der Einrichtung der Webcam und weiteren Einstellungen geholfen hat.

Schnell war mir klar, dass eine neue Tagesstruktur helfen kann. Regelmäßig eingenommene Mahlzeiten, besonders zubereitet. Das Ausprobieren neuer Rezepte kann die Geschmackssinne jubilieren lassen. Dazwischen erkennen, wie schön die Natur ist. Neue Wege erkunden, Tiere beobachten und sich einfach nur über die Vielfalt erfreuen. Jedoch bedenken muss man bei längeren Spaziergängen, dass eine Toilette nicht unbedenklich zu erreichen ist, denn leider sind ja alle Restaurants geschlossen. Wie froh war ich nach einem Spaziergang im Sauerland, dass ich in einer Schule auf die Toilette gehen konnte. In Bielefeld half mir die Toilette der Friedhofskapelle aus der höchsten Not.

Natürlich gehört auch das regelmäßige Einkaufen zur Tagesplanung. Natürlich möglichst zu Fuß. Ein Tipp von mir, früh morgens ist der Supermarkt, der Markt, das Delikatessengeschäft noch nicht so voll und damit ist eine Ansteckungsgefahr nicht so groß, wenn man sich natürlich an die AHA-Regeln hält. Die Regeln haben wir verinnerlicht, Händewaschen nicht vergessen. Unsere Kinder wären stolz auf uns, denn von ihnen wurden wir fast täglich daran erinnert. Manchmal dachte man an eine verkehrte Welt. Früher haben wir sie doch ermahnt.

Und so wurde 2020 zu einem Jahr, in dem wenig passiert ist und doch viel zu viel. Auch wenn das öffentliche Leben stillstand, gab es keinen Leerlauf. Wir haben viel gelernt, nicht zuletzt über uns. Wenn das Leben um uns herum sich nicht entwickelte, mussten wir uns weiterentwickeln.

Wenn man dann vieles am Tag geregelt hat, hilft ein gutes Buch, den Tag zu versüßen. Natürlich gibt es auch noch das Fernsehen, das uns mit der weiteren Welt nach draußen verbindet. Am Anfang der Pandemie habe ich mit großem Interesse alle Sendungen verfolgt, die das Thema Covid19 zum Thema hatten.

Mit der Zeit jedoch, da morgens bis abends ständig Ärzte, Experten, Politiker zu Wort kamen, die oft verschiedene Ansichten hatten, wurde es mir manchmal zu viel. Es war keine Hilfe, sondern eine Verunsicherung. Jeder hatte einen anderen Vorschlag, wie man sich am besten in der Pandemie verhalten sollte.

Bei den Politikern kam mir manchmal der Verdacht, dass es ihnen in erster Linie um den Wahlkampf ging und danach erst um Corona. Ich glaube, da war ich mit meiner Meinung nicht allein. Ja und dann noch die unsäglichen Querdenker. Was sind das nur für Leute? Denken die denn auch mal an die vielen Toten, die durch Corona gestorben sind?

Ich würde gerne mal auf eine Querdenker-Demo gehen. Nur deswegen, um den Akteuren ein Papier vorzulegen, in dem sie unterschreiben sollen, dass sie bei einer Erkrankung mit Covid19 auf einen Platz auf der Intensivstation verzichten würden. Ich weiß, so ein Denken ist makaber.

Ein großer Teil von uns ist jetzt geimpft. Endlich, es geht weiter. Nun gilt es, die Daumen zu drücken, dass wir bald alle wieder normaleren Zeiten entgegensehen können. Die Hoffnung stirbt zuletzt. Aufgeben geht nicht.

Lieselotte Bergenthal



# Projekt „Guter Lebensabend NRW“

In Nordrhein-Westfalen leben nach aktuellen Angaben 520.000 Menschen mit Einwanderungsgeschichte, die älter als 65 Jahre sind. Sie unterliegen aufgrund ihrer Lebensbiografie spezifischen Belastungen.

Das können gesundheitliche Beeinträchtigungen aus dem Berufsumfeld, ein erhöhtes Unfallrisiko oder Arbeitslosigkeit sein. Aber auch psychische Belastungen aufgrund der Migration, Identifikationsprobleme, Generationenkonflikte sowie Diskriminierungserfahrungen prägen die Menschen im Laufe Ihres Lebens.

Der Förderaufruf „Guter Lebensabend NRW – Kultursensible Altenhilfe und Altenpflege für Seniorinnen und Senioren mit Einwanderungsgeschichte“

soll dazu beitragen, Zugangsbarrieren abzubauen und Seniorinnen und Senioren mit Einwanderungsgeschichte und ihren Angehörigen damit den Zugang zu bestehenden Regelangeboten zu ebnet.

Sie sollen dadurch in die Lage versetzt werden, die Angebote der Regelversorgung in gleichem Maße zu nutzen, wie die Seniorinnen und Senioren der Mehrheitsgesellschaft.

Auch die Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen selbst sollen verstärkt in den Fokus genommen werden. Sie sollen umfassend informiert werden, wie sie als Pflegende Erleichterung erfahren können, z.B. durch die Nutzung von Tagespflegeeinrichtungen, aber auch durch den Besuch von Prä-

ventivkursen zum Schutz der eigenen Gesundheit etc..

Mit dem Projekt verfolgt die Stadt Hamm angesichts eines bereits hohen und noch wachsenden Anteils von älteren Einwohnern mit Zuwanderungsgeschichte (fast 16000 sind älter als 60 Jahre) das Ziel, die hier noch bestehenden Zugangsbarrieren zu den Versorgungsstrukturen der Altenhilfe und der Altenpflege abzubauen und ihre Angehörigen bei der Versorgung und Pflege zu unterstützen.

Erreicht werden kann dies im Kontext der bereits bestehenden Planungs- und Handlungsansätzen in Hamm, insbesondere durch Einbindung in das Handlungskonzept „Älterwerden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin!“ im Zusammenwirken mit dem Kommunalen Integrationskonzept der Stadt Hamm.

Durch die Teilnahme am Modellprojekt „Guter Lebensabend NRW“ werden die in verschiedenen Bereichen vorhandenen Fachkenntnisse und

Zugänge an einer Stelle gebündelt und gezielt in den verschiedenen Communities mit Zuwanderungshintergrund platziert. Gleichzeitig sollen die vorhandenen vielfältigen ehrenamtlichen Strukturen identifiziert, qualifiziert und vermittelt werden. Bereits vorhandene Initiativen und niederschwellige Angebote werden aufgegriffen, belebt und zielgerecht weiterentwickelt.

Im Rahmen des Modellprojekts sollen Konzepte entwickelt werden, wie vorhandene Erkenntnisse, insbesondere die bereits bewährten Ansätze der interkulturellen Öffnung, in den Altenhilfe- und Altenpflegeeinrichtungen dauerhaft etabliert werden können.

Die Verzahnung von kommunalen Trägern, der freien Wohlfahrtspflege und Migrantenselbstorganisationen sowie die Fokussierung auf den Sozialraum sind dabei zusätzliche wichtige Aspekte.

Sinan Karaağaç  
Amt für Soziale Integration



Die Projektkoordination obliegt dem Amt für Soziale Integration/ Integrationsmanagement.

Ansprechpartner:  
Herr Karaağaç  
Tel. 02381 17-6066  
Fax 02381 17-10-6066  
E.-Mail: [sinan.karaagac@stadt.hamm.de](mailto:sinan.karaagac@stadt.hamm.de)



## Märchenhaft



Sanft, mit einem kühlen Hauch, senkt sich der Abend über das Land, um die Sommerhitze zu vertreiben.  
Bin geflohen vor Lärm und Lichtgeflimmer und seltsam schweigend umfängt mich der grüne Atem des Waldes.  
Unverhofft lädt eine Lichtung zum Verweilen ein.  
Dort lasse ich mich nieder und fühle mich dem Himmel so nah.  
In der Dunkelheit werden erste Sterne sichtbar, die sich allmählich zu Bildern zusammenfügen.

Freudig erregt sehe ich eine Sternschnuppe verglühn und vergesse das Wünschen.  
Ein wahrer Kometenregen folgt und immer aufs Neue dieses Erschrecken, wenn etwas am Himmel aufblitzt um wieder zu verglühn.  
So grüßen mich die Sterne, indem sie einen Teil von sich zu mir senden, damit der Glaube ans Wünschen und Hoffen nie versiegt.

Ursula Halbe

## Filmdreh Altengerechte Quartiersentwicklung

Um die Arbeit der Altengerechten Quartiersentwicklung noch weiter bekannt zu machen entsteht derzeit ein Film, der die QuartiersentwicklerInnen und deren Arbeitsbereiche vorstellen soll.

Am 02. Juni fanden die Dreharbeiten der Medienproduktion Biermann & Wegner den ganzen Tag über in ganz Hamm statt und sorgten überall für viel Aufsehen bei Passanten und Akteuren.

Der Film soll ältere Menschen in Hamm und deren Angehörige über die vielfältigen Arbeitsfelder der QuartiersentwicklerInnen informieren. Beispielhaft wurden hierzu Alltagsszenen nachgestellt, in die die NutzerInnen der Angebote mit eingebunden waren .

Insbesondere die zahlreichen Statisten hatten viel Spaß bei ihrem Einsatz, so dass wir alle sehr gespannt auf das Ergebnis sein dürfen.

Christiane Mitlewski



# Entscheiden ist einfach.



**Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.**

**Sparkassen-Autokredit.**

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

 **Sparkasse Hamm**

**mit uns**  
digital verbunden

©wattana - stock.adobe.com

# Papierkram ade!

Service wie Sie ihn brauchen

## Online-Service-Center

Verträge und Rechnungen einsehen,  
Zählerstände mitteilen, Abschlagspläne anpassen

## Digitale Ablesung

schnell und sicher Zählerstände übermitteln auf  
[www.stadtwerke-hamm.de/zählerstand](http://www.stadtwerke-hamm.de/zählerstand)

## Online-Newsletter

exklusive Vorteile, Energiespartipps und  
Neues aus der Stadtwerke-Welt



Jetzt entdecken auf [www.stadtwerke-hamm.de](http://www.stadtwerke-hamm.de)