

10 Jahre
„Treffpunkt
Bibliothek“
Seite 5

Der Senioren-
beirat stellt sich
vor... Teil 2
Seite 12-14

Sicherheit
im Internet
Seite 32/33

Das Fenster Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 03/2022

ASB Mittleres Westfalen

Wir helfen hier und jetzt.

Unser breites Leistungsspektrum orientiert sich stets am individuellen Hilfebedarf und an den Bedürfnissen der Menschen – sei es in der Altenpflege, dem Hausnotruf oder bei der Ersten Hilfe.

Und was können wir für Sie tun?
Rufen Sie uns an. **Tel. 02381 94240-0**

Zuverlässige schnelle Hilfe auf Knopfdruck.

Mit dem ASB-Hausnotruf können Sie in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Sicherheit rund um die Uhr – 24 h/365 Tage!

Informationen unter
Tel. 02381 94240-59

Wir helfen hier und jetzt.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mehr als zwei Jahre lang begleitet uns nun schon die Corona – Pandemie, doch allmählich kehrt unser gewohntes und sehnsüchtig vermisstes, weitgehend normales Leben wieder in unseren Alltag zurück.

Es gibt nur noch wenige Beschränkungen und das öffentliche Leben ist neu erwacht. Viele kleine wie auch große Veranstaltungen - zum Beispiel im Bereich des Sports, der Kultur, der Brauchtumpflege oder des religiösen Lebens - können wieder geplant und durchgeführt werden. Die Menschen wollen endlich wieder Gemeinschaft erleben und fühlen. Das gibt Hoffnung in dieser krisenbehafteten Zeit.

Wie gut, dass inzwischen die auch in Hamm lebenden Ukrainerinnen und Ukrainer Anspruch auf Leistungen unseres Sozialgesetzbuches II haben und hier ein reibungsloser Übergang von den bisherigen Leistungen des Asylbewerberleistungsgesetzes geschaffen wurde. Die berufliche Integration ist ein wichtiger Meilen-

stein auf dem Weg zur Eigenständigkeit und gesellschaftlichen Integration der geflüchteten Menschen.

Ein Dank, der sich auszahlt, ist die Ehrenamtskarte, die ab dem 1. Juli erstmals auch in Hamm ausgegeben wird. Die Ehrenamtskarte verbindet Würdigung und praktischen Nutzen, indem sie ihren Inhaberinnen und Inhabern Vergünstigungen in vielen öffentlichen und privaten Einrichtungen in Hamm und ganz Nordrhein-Westfalen ermöglicht. Wir sind gespannt, wie viele Hammer Bürgerinnen und Bürger die seit Anfang Juni bestehende Möglichkeit genutzt haben, die Ehrenamtskarte oder die Jubiläums-Ehrenamtskarte zu beantragen. In der kommenden Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift werden wir darüber berichten.

Viel Spaß bei der Lektüre unserer Zeitschrift!

Die Redaktion

- 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



Impressum

Ausgabe 03/2022

Herausgebende Instanz:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Druckerei: Kern GmbH
Auflage: 5.500 Stück
Im Juni 2022

Redaktion:

Andreas Pieper, Lisa Müller
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 Soziales, Wohnen und Pflege
Herr Andreas Pieper
Frau Lisa Müller
Tel.: 02381/17-6761

02381/17-6739
Fax: 02381/17-2956

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

Titelbild: ©Thorsten Hübner



Inhalt

10 Jahre „Treffpunkt Bibliothek“	5
Endlich wieder Neues von der Heessener Waldbühne!	6
Abschied und Neuanfang	7
Sommerleichte Konzerte bei der Kulturzeit im Kurpark	8/9
Gemeinsames Fastenbrechen im Monat Ramadan	10/11
Der Seniorenbeirat stellt sich vor...Teil 2	12-14
Ein kleiner Tipp gegen das Älterwerden	15
Wir gehen dann mal raus ins Quartier!	16
Neues aus Bockum-Hövel!	17
Abschied: Anna-Maria Himmeröder geht in den Ruhestand	18/19
#Smartphone -Sprechstunde 60+	21
Hausnotruf – die schnelle Hilfe auf Knopfdruck	23
Basisqualifizierung zum/zur Senioren- und Demenzbegleiter/in	24
Neuzugang in der städtischen Altenhilfe	25
Digitalkompetenz für die Zukunft	26
Spaziertreff in Westtünnen lädt zu Spaziergängen ein	27
„Literatur um 10“ online - Buchbesprechungen	28/29
Neues aus dem Hammer Norden und Herringen	30
Offene Boule- und Cross-Boccia Gruppe in Heessen	31
Sicherheit im Internet	32/33
Teilnehmende für Interview gesucht!	34
Fit und mobil ins Alter - Mobilitätstag im Hammer Norden	35
Die Polizei informiert: Achtung Taschendiebe!	36
Neues Angebot im Westen	37
Das geschriebene Wort...	38
Unsere Fellnasen: treue Gefährten des Alltags bis ins Alter	39



10 Jahre „Treffpunkt Bibliothek“

Freude an Literatur und Büchern ist die einzige Voraussetzung für die Teilnahme am - wie er einst beworben wurde - „Treffpunkt für Menschen ab 55 Jahren“ in der Zentralbibliothek im Heinrich-von-Kleist-Forum. Ursprünglich durch städtische Initiative ins Leben gerufen und dank ehrenamtlichen Engagements bis heute mit „Leben gefüllt“, wurde Anfang Mai das 10-jährige Bestehen dieses Angebotes gefeiert. Der Leiter der Stadtbüchereien und „Hausherr“, Jens Boyer, sowie Ulrike Tornscheidt vom Amt für Soziales, Wohnen und Pflege/Altenhilfe, dankten daher Harald Stutterheim, der den Literaturkreis seit 2017 ehrenamtlich moderiert. Erinnerung wurde aber auch an Dörthe De Greiff, die sich - ebenfalls ehrenamtlich - in den ersten Jahren mit viel Engagement und Herzblut um die Vorbereitung und den Ablauf der Treffen gekümmert hatte. Harald Stutterheim verwies im Zusammenhang mit der Frage „Wie läuft so ein Treffen eigentlich ab?“ auf das Motto: „Jeder kann, keiner muss“. Das heißt, alle Teilnehmenden

haben die Möglichkeit, Bücher samt deren Hintergründe vorzustellen und so auch Diskussionen mit anzuregen. Man kann aber auch einfach nur dabei sein, zuhören und sich informieren. Bei der Auswahl der Bücher gibt es grundsätzlich eine große Bandbreite. Von deutschen Klassikern über internationale Bestseller und vielem mehr, haben in jedem Fall alle Interessierten die Chance, auch Bücher kennenzulernen, die ihnen sonst „nie in die Hände gefallen wären“. Gerne wurde am Ende des „offiziellen Teils“ bei einem kleinen Buffet auf die nächsten 10 Jahre angestoßen. Der Treffpunkt wäre natürlich nicht der Treffpunkt, wenn nicht auch an diesem Tag ein Buch vorgestellt worden wäre. Somit rundete Hans Falladas „Kleiner Mann - was nun?“ diesen besonderen Vormittag ab. Der Treffpunkt Bibliothek findet jeden 1. Donnerstag im Monat von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr in der Zentralbibliothek statt.

Ulrike Tornscheidt
Bild unten: Reiner Mroß



Endlich wieder Neues von der Heessener Waldbühne!

Abschied und Neuanfang



Für Erwachsene gibt es das Stück „Der kleine Horrorladen“ (eine Kult-Musical-Komödie) zu sehen.

Die Mitarbeitenden der Heessener Waldbühne beschreiben das Stück wie folgt: „Aufgewachsen als Waise, hat Seymour Krelborn zwar ein Dach über dem Kopf und Arbeit beim Blumenhändler Mr. Mushnik bekommen. Doch dafür muss er sich ständig von ihm beschimpfen lassen, wird zu Putzdienst und anderen niederen Tätigkeiten verdonnert und nicht angemessen bezahlt. Einziger Lichtblick ist seine hübsche Kollegin Audrey, in die er heimlich verliebt ist. Wenn ihr Verlobter nur nicht ausgerechnet ein sadistischer Zahnarzt wäre, der nicht nur seine helle Freude an den Schreien seiner Patienten hat, sondern auch Audrey gegenüber gern handgreiflich wird. Zu allem Überfluss eröffnet Mr. Mushnik den beiden dann auch noch, dass er seinen Laden mangels kauflustiger Kunden schließen muss.

Da kommt Audrey die rettende Idee: Hatte nicht Seymour letztens bei

einem Chinesen eine wunderliche Pflanze erstanden? Diese soll nun ins Schaufenster, um Kunden anzulocken. Und tatsächlich, die ungewöhnliche Werbeaktion rettet den maroden Laden vor dem Ruin. Als Seymour sich verletzt, fallen ein paar Blutstropfen auf die Pflanze – die sie begierig aufzunehmen scheint. In den folgenden Tagen wird Seymour zusehends blutärmer, während Audrey II wächst und gedeiht. Der Laden floriert, Presse, Funk und Fernsehen berichten und Mr. Mushnik will Seymour zum Dank adoptieren.

Mittlerweile hat „Audrey II“ eine beachtliche Größe erreicht und gibt sich nicht mehr mit wenigen Blutstropfen zufrieden. Als Seymour überlegt, wie er ihr größere Mengen beschaffen kann, beginnt die Pflanze zu sprechen und gibt ihm den entscheidenden Tipp: Wie wäre es mit Audreys Verlobtem als leckerer Mahlzeit? Damit würde Seymour gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

Bilder: Waldbühne Heessen

Bei der altengerechten Quartiersentwicklung in Heessen stehen Veränderungen an: Monika Neuhaus, die langjährige Quartiersentwicklerin, geht in den Ruhestand und übergab ihren Aufgabenbereich ab dem 01.06.2022 ganz an ihre Kollegin Beate Lütkenhaus. Nachdem die Projektfinanzierung durch die Deutsche Fernsehlotterie nach fünf Jahren ausläuft, kann die Arbeit im Seniorenbereich durch die Finanzierung der Stadt weitergeführt werden.

Beate Lütkenhaus, die bisher im Bereich des Quartiers Dasbeck/Bockelweg für alle Generationen zuständig war, freut sich, ihre Arbeit für Senioren und Seniorinnen weiterführen zu können. Viele Projekte werden auch in Zukunft angeboten: Die Taschengeldbörse, die Smartphone-Sprechstunde, das Projekt „Heessen für alle“ und zahlreiche weitere Veranstaltungen helfen Senioren und Seniorinnen in Heessen dabei, gut in ihrem Stadtteil älter werden zu können. „Es gibt inzwischen sehr viele beliebte und etablierte Angebote für Senioren und

Seniorinnen hier in Heessen. Und dank der guten Vorarbeit meiner Kollegin in Kooperation mit der städtischen Altenhilfe und anderen Akteuren kann ich sie zum großen Teil auch fortführen“.

Was Beate Lütkenhaus, wie die anderen Akteure ebenso, dafür braucht, ist aber auch die Mitarbeit und das Engagement von Ehrenamtlichen. Dafür startet sie demnächst das Vorhaben eines Potentialworkshops für über 55-jährige, bei dem die Teilnehmenden sich mit ihren Interessen und Stärken beschäftigen und überlegen können, wo sie diese einsetzen möchten. Auch die städtische Altenhilfe als Kooperationspartner bringt sich gerne bei der Organisation und Durchführung des Workshops mit ein. Mit Lisa Müller als Tandempartnerin seitens der Stadt Hamm (Altenhilfe) wird es sicherlich gelingen, das Projekt „altengerechte Quartiersentwicklung“ zukunftsfähig ausbauen zu können.

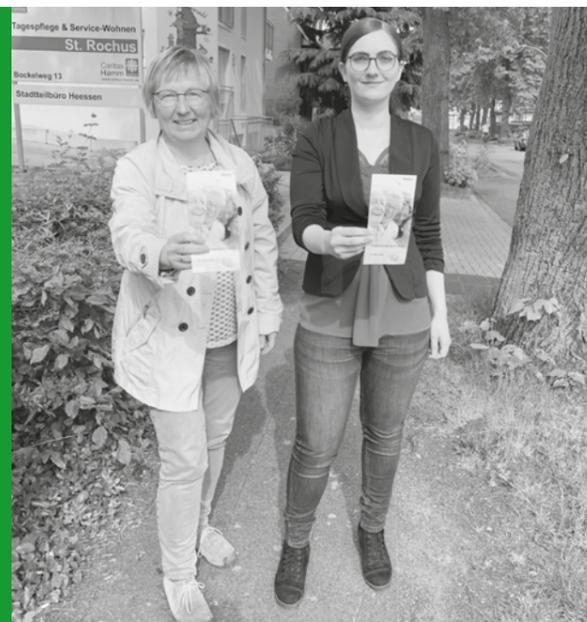
Ulrike John
Caritas Hamm



Termine der Vorstellungen ab Juli:

Freitags:	29.07.2022	20:00
	05.08.2022	20:00
	12.08.2022	20:00
Samstags:	23.07.2022	20:00
	06.08.2022	20:00
	20.08.2022	20:00
	27.08.2022	20:00
	10.09.2022	20:00
	03.09.2022	20:00
Sonntags:	24.07.2022	16:00

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.waldbuehne-heessen.de



Beate Lütkenhaus ist in ihrem Büro, im Bockelweg 13, unter der Telefonnummer: 02381 944006 oder auch Mobil unter der Nummer: 0172 9943901 sowie per E-Mail an: luetkenhaus@caritas-hamm.de zu erreichen.

Lisa Müller von der städtischen Altenhilfe, Sachsenweg 6, ist unter der Telefonnummer: 02381 17-6739 oder auch per Mail an: Lisa.Mueller@Stadt.Hamm.de zu erreichen.

Das Kulturbüro informiert:

Aloha und Ahoi/Sommerleichte Konzerte bei der Kulturzeit im Kurpark

Mit dem Sommer kehrt auch die „Kulturzeit im Kurpark“ für eine weitere Spielzeit in den Kurhausgarten zurück und lädt zu entspannten Sonntagnachmittagen am Musikpavillon ein. Das Angebot reicht von virtuoser Couchmusik über Country-Folk, Chorgesang und Seemannsgarn bis hin zu hawaiianischen Klängen. Mandoline, Geigen und Trompeten, ebenso Snare-Drum, Banjo und Schifferklavier, aber auch Ukulelen, Kontrabass und die menschliche Stimme - so vielfältig wie die Musikauswahl ist auch das Instrumentarium, mit dem sie dargeboten wird. Es wird mal leise, mal laut, rockig, volltönend oder auch zart besaitet – insgesamt sieben Konzerte vom 5. Juni bis 17. Juli versprechen beste Unterhaltung. Der Eintritt ist wie immer frei, alle Konzerte fin-

den – bei jeder Witterung – auf der Bühne im Musikpavillon statt.

Die Termine ab Juli im Überblick:

3. Juli, 15 Uhr: Albers Ahoi!

Zum Zweiten: Nachdem das letztjährige Konzert nach knapp 25 Minuten wegen eines Gewittersturms frühzeitig beendet werden musste, kommen die fünf jungen „Matrosen“ auf vielfachen Publikumswunsch noch einmal zurück. 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 Besatzung mit einem Augenzwinkern von der ewigen Sehnsucht nach Liebe, Freiheit und Ferne. Mit kleinen Einlagen und aller-

lei Floskeln über Frauen, Treue und die Heimat erzählen sie Geschichten über sich selbst und geben der nostalgischen Musik eine neue, eigene Identität.

10. Juli, 15 Uhr: The Lucky Ukes

Eine Band mit drei Ukulelen und viel Gesang lädt zu einer musikalischen Weltreise ein! Der unwiderstehliche Klang der kleinen pazifischen Zupfinstrumente besticht durch seine Leichtigkeit. The Lucky Ukes, das sind um ihren Gründer Frank Gerstmeier die Musiker Maik Fuhrmann und Julian Schlitzer, präsentieren ein breites Repertoire unterhaltender Musik, mit wunderbaren Melodien aus Folk, Pop, Jazz und Klassik. Es gibt virtuose und klangvolle Momente auf den kleinen Ukulelen, die man dem kleinen Instrument gar nicht zutraut. Dazu sind bis zu dreistimmige Gesangssätze zu hören - ein höchst unterhaltsamer Nachmittag mit jeder Menge Ohrwürmern im hawaiianischen Sound.

17. Juli, 15 Uhr: Marion & Sobo Band

Geboren aus der Begeisterung für das Reisen und für Sprachen erschafft das französisch-deutsch-polnische Quartett seinen eigenen modernen Stil aus vokalem Gypsy Jazz, globaler Musik und Chanson. Dabei handelt es sich nicht um das bloße Aneinanderreihen kultureller Versatzstücke, sondern um gefühlte lebendige Realität: Die Musiker sehen sich als Bürger Europas und der Welt. Marion & Sobo Band singt und spielt mit viel Charme, Humor, Leichtigkeit und Spielfreude für ein kultur- und generationsübergreifendes Publikum.

Neben Eigenkompositionen interpretieren sie auch einige Klassiker als Hommage an ihre musikalischen Wurzeln von West- und Ost-Europa zwischen dem französischen Swing der 30er-Jahre bis hin zu den traditionellen Melodien des Balkan.

Meike Richter
Kulturbüro



„Stark durch Vielfalt“

Gemeinsames Fastenbrechen im Monat Ramadan

Am 27. und 28. April 2022 fand erstmals seit 2019 in Hamm wieder das städtische Fastenbrechen statt.

Oberbürgermeister Marc Herter hatte zu einem gemeinsamen Fastenbrechen mit Personen aus der Stadtgesellschaft, mit Vertretern der Polizei, der Hochschulen, der Verbände und der Lokalpolitik sowie mit Gemeindegliedern eingeladen. Für die Zeit nach Corona wurde die Veranstaltung in diesem Jahr neu konzipiert und fand erstmals am Mittwoch, den 27. April, in der Yunus – Emre Moschee in Heessen sowie am Donnerstag, den 28. April, in der Ulu Moschee in Herringen, jeweils mit 150 Gästen statt.

Einmal im Jahr findet in der islamischen Welt ein Monat lang der Ramadan statt. Der Ramadan ist der Fastenmonat der Muslime und neunter Monat des islamischen Mondkalenders. In diesem neunten Monat wurde nach islamischer Auffassung der Koran herabgesandt. Der neunte Monat gilt im Islam daher als besonders heilige Zeit.

Der Ramadan ist der Monat des Fastens, der Besinnung, der Barmherzigkeit, der Brüderlichkeit und der Solidarität mit den Armen. Die Muslime enthalten sich vom Morgengrauen bis zum Sonnenuntergang allen Genüssen - dazu gehören unter anderem das Essen und Trinken. Am Abend finden gegenseitige Einladungen zum gemeinschaftlichen Fastenbrechen statt. Während des Ramadans finden aber auch in allen islamischen Ländern Armenspeisungen statt. Wohlhabende Bürgerinnen und Bürger geben öffentlich Speisen für die Armen und Reisenden.

Weil sich die islamische Zeitrechnung allein nach dem Mondjahr richtet, sind die Jahre um 10 bis 11 Tage kürzer als im Sonnenjahr. Deshalb findet das Fasten im Monat Ramadan in Bezug auf das Sonnenjahr immer zu einer anderen Zeit statt.

Weil das Fasten täglich von Beginn der Dämmerung bis zum Einbruch der Nacht vorgeschrieben ist, bedeutet die Enthaltensamkeit von Speisen und Getränken insbesondere in den Sommermonaten mit ihren langen Tagen

eine besondere Herausforderung. In diesem Jahr begann der Monat Ramadan am 02. April (Sonnenuntergang 20.10 Uhr) und endete am 01. Mai (Sonnenuntergang 20.58 Uhr). Das Ende des Ramadans ist für gläubige Muslime ein sehr wichtiger Festtag, denn es ist gleichzeitig das Fest des Fastenbrechens, auch Zuckerfest genannt. Das Fest des Fastenbrechens oder „Zuckerfest“ ist eines der größten Feste der Muslime, mit Geschenken und Süßigkeiten für die Kinder.

Grundgedanken des gemeinsamen Fastenbrechens sind unter anderem das „Verstehen und Verstanden werden“. Die Bürgerinnen und Bürger sollen durch das gemeinsame Erleben und durch die interkulturellen Begegnungen Zugang zu anderen Kulturen und Lebensweisen erhalten. An dem Fastenbrechen haben auch Vertreterinnen und Vertreter aus den mit der Stadt Hamm kooperierenden türkischen Städten Izmir und Konak teilgenommen.

Auch Matthias Eichel, Pfarrer des

Evangelischen Kirchenkreises Hamm und Koordinator des Christlich Islamischen Gesprächskreises, war vor Ort

Durch gegenseitiges Verständnis und Vertrauen soll in unserer Stadt die Basis für das interkulturelle Zusammenleben gestärkt werden. Getreu dem Motto „Stark durch Vielfalt“ soll die kulturelle Vielfalt in unserer Stadt einen Mehrwert und eine Bereicherung für jede Bürgerin und jeden Bürger in Hamm bedeuten. Mit Wortbeiträgen wurde die Wartezeit bis zum Fastenbrechen verkürzt. In jeder Moschee hat ein Jugendlicher bzw. eine Jugendliche den Fastenmonat Ramadan mit seinen Besonderheiten in eigenen Worten in einem Vortrag beeindruckend dargestellt. Die positiven Signale und Rückmeldungen zum gemeinsamen Fastenbrechen sind ein Indiz dafür, dass die Integrationsförderung und der interkulturelle Dialog in Hamm gut voranschreiten.

Meryem Öztop

Bilder: links / Mitte: Yusuf Kuşakli
rechts: Meryem Öztop



Der Seniorenbeirat stellt sich vor...

Teil 2

Wie in der letzten Ausgabe angekündigt, wollen wir die weiteren Mitglieder des Beirates in dieser Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift per kurzem Steckbrief vorstellen:

Elisabeth Niggemann

Bezirk: Herringen

Alter: 74 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit:

geraumer Zeit, mindestens drei Wahlperioden

Erlerner/ausgeübter Beruf:

Steuerfachgehilfin, Buchhalterin

Ein Aspekt, der mich ausmacht:

Ich spreche gerne mit den Mitbürgerinnen und Mitbürgern in Herringen und arbeite seit der Gründung des Seniorenfrühstücks im Mai 2003 ehrenamtlich dort mit. Am glücklichsten bin ich, wenn ich von Menschen umgeben bin und wenn wir etwas gemeinsam bewegen können.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Um die Belange der Senioren zu vertreten.

Eine Sache, die ich gerne tun würde:

Mich weiterhin engagieren und für die Belange der Senioren und Seniorinnen eintreten.

So können Sie Kontakt zu mir aufnehmen:

E-Mail: EundE.niggemann@googlemail.com

Tel.: 46 92 64

Bernhild Seis

Bezirk: Herringen

Alter: 71 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2017

Erlerner/ausgeübter Beruf:

Sozialpädagogin (Grundschule)

Ein Aspekt, der mich ausmacht: Ich gehe gerne auf Menschen zu und bin immer offen für neue Ideen.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Während meiner Berufstätigkeit habe ich mich immer gerne für Kinder und Jugendliche eingesetzt. Jetzt, im Ruhestand angekommen, möchte ich auch älteren Menschen meine Zeit schenken und mich für sie einsetzen.

Eine Sache, die ich gerne tun würde: Da sich in der heutigen Zeit viele ältere Menschen einsam fühlen, ist es mir sehr wichtig, für sie als Ansprechpartnerin da zu sein. Gemeinsam mit der Altengerechten Quartiersentwicklung möchte ich neben dem bereits bestehenden Seniorenfrühstück, den Spaziergängen und Spielenachmittagen, künftig auch Gedächtnistraining anbieten. Auch Ausflüge sollen natürlich nicht zu kurz kommen!

So können Sie Kontakt zu mir aufnehmen:

E-Mail: b.seis@hotmail.com, Tel.: 46 26 51



Bruno Volmerg-Woitaschek

Bruno Volmerg-Woitaschek

Institution: Integrationsrat

Alter: 67

Seniorenbeiratstätigkeit seit: über 5 Jahren

Erlerner/ausgeübter Beruf:

Studium der Polonistik, Germanistik und Russisch

Ein Aspekt, der mich ausmacht: Sofortiges und hilfsbereites Handeln, um niemanden lange warten zu lassen.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Um den Menschen zu helfen und älter werdende Menschen zu betreuen.

Eine Sache, die ich gerne tun würde:

Helfen, wie ich kann.

So können Sie Kontakt zu mir aufnehmen:

E-Mail: bbwi34@t-online.de

Tel.: 01 76 43 18 12 29 sowie 01 76 97 73 65 42



Claudia Grünhage

Claudia Grünhage

Institution:

AG der stationären Altenhilfeeinrichtungen

Alter: 54 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2021

Erlerner/ausgeübter Beruf: Kinderkrankenschwester/ Pflegedienstleitung; Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen

Ein Aspekt, der mich ausmacht: Ich bin aktive ZuhörerIn und stehe Seniorinnen und Senioren beratend zu Seite.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat: Um eine Brücke zwischen Generationen zu schlagen. Ältere sowie jüngere Generationen können aus Erfahrungen und Erzählungen schöpfen und voneinander lernen.

So können Sie Kontakt zu mir aufnehmen:

E-Mail: gruenhage@caritas-hamm.de

Tel.: 9 42 44 00



Elisabeth Niggemann



Bernhild Seis

Heinrich Nettebrock

Institution: Katholische Kirchengemeinden

Alter: 69

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2021

Erlerner/ausgeübter Beruf: Dipl. Holztechniker, Schreinermeister

Ein Aspekt, der mich ausmacht:

Ich bin zielstrebig und fleißig.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Ich möchte mit meinem Wissen und meiner Erfahrung meine Heimatstadt unterstützen.

Eine Sache, die ich gerne tun würde: Für mehr Schutz vor Kriminalität gegen Senioren sorgen.

So können Sie Kontakt zu mir aufnehmen:

E-Mail: heinrich@schreinerei-nettebrock.de



Heinrich Nettebrock



Margot Kohlhas-Erlei

Margot Kohlhas-Erlei

Institution: Behindertenbeirat

Alter: 72

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2021

Erlerner/ausgeübter Beruf: Bürokauffrau,
Diplom-Sozialarbeiterin

Ein Aspekt, der mich ausmacht:

Ich setze mich gerne für Menschen ein.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Der Seniorenbeirat ist eine gute Ergänzung zu meiner Tätigkeit im Behindertenbeirat.

Eine Sache, die ich gerne tun würde:

Ich gebe gerne Beratung und Unterstützung im Umgang mit Schwerhörigkeit.

So können Sie Kontakt zu mir aufnehmen:

E-Mail: Marke1912@t-online.de

Tel.: 2 29 37



Jürgen Ellinger

Jürgen Ellinger

Institution: Evangelische Kirchengemeinden

Alter: 68 Jahre

Seniorenbeiratstätigkeit seit: 2021

Erlerner/ausgeübter Beruf: Diakon, Gemeinde-
pädagoge, Erwachsenenbildner / Ruheständler

Ein Aspekt, der mich ausmacht: Ich interessiere mich für Menschen in ihrer Verschiedenheit. Ich arbeite gerne mit Menschen.

Darum engagiere ich mich im Seniorenbeirat:

Der demographische Wandel führt zu einem sprunghaften Anstieg des Seniorenanteils in der Gesellschaft. Für diese Bevölkerungsgruppe wird längst noch nicht genug getan.

Eine Sache, die ich gerne tun würde:

Aufbau und Engagement bzgl. der Quartiersarbeit

So können Sie Kontakt zu mir aufnehmen:

E-Mail: juergen_ellinger@web.de

Tel.: 0 23 88 3 01 22 78

Wir schaffen das!

Ein kleiner Tipp gegen das Älterwerden

In der letzten Zeit stellte ich fest, dass es im täglichen Umgang viele englische Ausdrücke, neue technische Errungenschaften und Aktionen gibt. Vieles davon kennen älter werdende Menschen nicht. Zum Beispiel Social Distancing, Online Dating, Lockdown, Challenge, Challenge League usw., um nur einige Beispiele zu nennen. Natürlich wissen sich die meisten mit Google zu helfen, sodass man schnell die erforderliche Erklärung findet. Aber wie sieht es mit vielen technischen Neuheiten aus?

Gleich in der vergangenen Woche hatte ich große Probleme beim Einrichten einer Apple App auf meinem neuen iPad. Zum Glück hatte ich gerade Besuch von meiner Tochter. Eigentlich wollte ich es alleine schaffen und war frustriert, dass ich solche Probleme hatte. So haben wir dann gemeinsam die einzelnen notwendigen Schritte durchgeführt und ich habe mir für die Zukunft in weiser Voraussicht alles notiert.

Meine Tochter beruhigte mich und sagte mir, dass viele, auch jüngere Personen, mit der Einrichtung einer App Probleme hätten. Wie gesagt, aufschreiben hilft. Alles, was man nicht so oft ausführen muss, gerät schnell in Vergessenheit. Auch jüngere Leute vergessen etwas.

Für die Zukunft kann ich nur raten, es erst einmal selber zu versuchen, sich dann bei Schwierigkeiten Hilfe zu suchen und aus Sicherheitsgründen die wichtigsten Arbeitsschritte zu notieren.

Erfolgserlebnisse stärken unser Selbstbewusstsein. Und das brauchen wir unbedingt, um nicht zum „alten Eisen“ abgestempelt zu werden. Jüngere Menschen haben nicht mehr Fähigkeiten, sondern sie gehen oft ohne Angst an verschiedene Probleme heran. Auch wenn im Alter die Kräfte langsam schwinden, muss das nicht das Ende sein. Man muss vorhandene Fähigkeiten manchmal einfach verlagern und anders einsetzen. Wenn die Sinne schwinden, übernimmt die Erfahrung und der Geist die Rolle. So können wir das Älterwerden überlisten!

Ab sofort geht es darum, sich neuen, anderen Anforderungen zu stellen. Auch wenn es manchmal nicht so einfach ist, darf man sich nicht entmutigen lassen. Mit Geduld und Zuversicht wird es schon klappen.

Das Älterwerden kann wirklich schön sein, wenn man es in vollen Zügen genießt!

Lieselotte Bergenthal
Bild: © Jorma Bork_pixelio.de

Der Seniorenbeirat ist eine überparteiliche, religiös und politisch ungebundene Interessengemeinschaft. Er vertritt die Belange der älteren Menschen in der Stadt Hamm, die das 65. Lebensjahr vollendet haben.



Wir gehen dann mal raus ins Quartier!

„Musik im Grünen“ mit Marco

Am 21. April war es soweit! Ab 15:00 Uhr wurde mit der ersten Veranstaltung „Musik im Grünen“ in Kooperation mit der städtischen Altenhilfe der Start für die Altengerechte Quartiersarbeit rund um die Tulpenstraße eröffnet.

Senioren und Seniorinnen aus dem Umkreis der Tulpenstraße, wie auch der Bradfordstraße, erschienen erwartungsvoll zu dem bunten Nachmittag und lauschten bei Kaffee und Kuchen der Musik von Marco Zwetschler, einem Musiker aus Arnsberg.

Im wahrsten Sinne des Wortes „im Grünen“ fand die Veranstaltung im Außenbereich „der Tulpe“, dem Gastronomiebetrieb der im Quartier ansässigen Kleingartenanlage statt. In idyllischer Atmosphäre wurde geklönt, gelacht und getanzt.

Am Ende freuten sich alle Verantwortlichen wie auch die anwesenden Seniorinnen und Senioren über eine

gelungene Veranstaltung

Die altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Mitte freut sich schon darauf, in naher Zukunft weitere Angebote zu schaffen. Geplant ist Sitzgymnastik, ein digitaler Stammtisch, Bingo, ein Spaziertreff und vieles mehr.

Viel Wert wird dabei auch auf die Beteiligung der älteren Bürgerinnen und Bürger gelegt. Anregungen oder auch Wünsche werden jederzeit gerne entgegengenommen!

Bei Fragen und Anliegen können Sie mich, Thordis Ohnrich, im Rahmen der altengerechten Quartiersentwicklung unter der Telefonnummer: 02381 91585103 erreichen.

Gerne können Sie mir auch eine Mail an: thordis.ohnrich@outlaw-ggmbh.de senden.

Thordis Ohnrich
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Mitte

Neues aus Bockum-Hövel!

Neues aus der altengerechten Quartiersarbeit in Bockum-Hövel!

Offene Männerrunde im Haus der Begegnung

Die offene Männerrunde „Skat & Co“ im Haus der Begegnung in Bockum-Hövel ist erfolgreich gestartet und freut sich über weitere Mitspieler. Jeder, der Lust hat mitzuspielen, ist herzlich eingeladen. Gespielt wird jeden Dienstag ab 14:30 Uhr. Ansprechpartner vor Ort ist Martin Fels. Dieser ist telefonisch unter der Nummer: 0177 4310867 zu erreichen. Die Männerrunde ist ein kostenloses Angebot der altengerechten Quartiersentwicklung in Bockum-Hövel im Rahmen des städtischen Projektes „Älterwerden in Hamm“.

Bei Fragen und Anliegen bzgl. der altengerechten Quartiersentwicklung in Bockum-Hövel, erreichen Sie mich unter der Telefonnummer: 0172 7490318 oder auch per Mail unter beermann@caritas-hamm.de.

Mit dem Planwagen durch Bockum-Hövel

Bei strahlendem Sonnenschein ging es mit einer Planwagenfahrt einmal durch ganz Bockum-Hövel, um die im letzten Jahr gepflanzten Narzissen zu bewundern. Eine große Besonderheit der Fahrt war eine Rast an der Kindertagesstätte St. Ida in der Karwinkelstraße. Hier wurde die Gruppe nicht nur mit Kaffee und selbstgemachtem Kuchen empfangen, sondern auch mit einem von den Kindern gesungenen Frühlingsgruß.

Wenn auch Sie Lust haben, einmal eine Planwagentour mitzumachen, dann melden Sie sich gerne bei der altengerechten Quartiersentwicklung Bockum-Hövel. Sie erreichen mich unter der Telefonnummer: 0172 7490318 oder auch per Mail unter beermann@caritas-hamm.de.

Lisa Beermann (Caritas Hamm)
Altengerechte Quartiersentwicklung
Bockum-Hövel



Abschied:

Anna-Maria Himmeröder geht in den Ruhestand

Frau Himmeröder, zum 1. September gehen Sie in den wohlverdienten Ruhestand. Seit wann waren Sie im Team der Altenhilfe tätig und was haben Sie vorher gemacht?

Ich habe in Münster studiert und bin seit mehr als 20 Jahren schon im Bereich der Altenhilfe tätig. Zuvor habe ich aber auch einige andere Bereiche durchwandert. Beispielsweise das Jugendzentrum in Heessen im Rahmen der offenen Jugendarbeit, den Sozialpsychiatrischen Dienst, die Familienhilfe beim Jugendamt und auch den Bereich der Schulsozialarbeit, sodass ich immer gut mit allen Generationen und unterschiedlichsten Menschen vernetzt war.

Können Sie sich noch an den ersten Arbeitstag im Team der Altenhilfe erinnern?

An den ersten Tag kann ich mich nach so langer Zeit natürlich nicht mehr genau erinnern, aber durchaus an den Moment, in dem ich Herrn Pieper (meinen Vorgesetzten) kennenlernte.

Dieser Moment im Büro innerhalb der Dienststelle in Bockum-Hövel blieb mir sehr positiv im Gedächtnis.

Ihre Tätigkeit war geprägt von Beziehungen zu Menschen. Können sie abschätzen, wie viele Menschen Sie während Ihrer Tätigkeit erreichen und unterstützen konnten?

Über die ganzen Jahre hinweg habe ich unzählige Menschen treffen, kennenlernen, unterstützen und beraten können – aus allen Altersstufen. Ungeachtet der großen Vielzahl an Menschen, habe ich aber immer ganz individuell ausgerichtet gearbeitet und viel Herzblut in die Begegnungen und die Arbeit mit den Menschen gesteckt.

An welche schönen und spannenden Erlebnisse während Ihrer Dienstzeit denken Sie gerne zurück?

Ich denke gerne an eine Frau zurück, die ich mit 51 Jahren kennenlernte. Die Dame war doppelt so alt wie ich (also 102 Jahre alt), als ich sie unterstützte und hatte kein familiäres Netzwerk mehr in Hamm. Sie wurde noch im Folgemonat 103 Jahre alt.

Dank der guten Nachbarschaft, konnte sie diesen Geburtstag noch zu Hause feiern. Aus Altersgründen musste sie jedoch im Anschluss ins Seniorenheim. Dort hat sie als älteste Bürgerin Hamms noch ihren 109ten Geburtstag gefeiert. Auch die Seniorenflugtage blieben mir immer als besonders schöne Aktionen im Gedächtnis.

Herringen war von Beginn an „Ihr“ Stadtbezirk. Was zeichnet diesen

Stadtbezirk und seine Menschen in Ihren Augen aus?

In Herringen sind die Menschen einfach „anders“. Ich finde sie toll. Was Herringen so besonders macht, ist die kulturelle Vielfalt der darin lebenden Menschen und die herzliche Aufgeschlossenheit der Herringerinnen und Herringer. Durch den historischen Hintergrund sind die Menschen dort sehr engagiert und in positiver Weise auch direkt, was es schön macht, mit ihnen zu arbeiten und sich mit ihnen zu unterhalten. Ihre Offenheit und auch ihre Herzlichkeit im Umgang miteinander berührt mich immer besonders. Es ist ein wirklich guter Zusammenhalt da.

Haben Sie schon Pläne für Ihre nachberufliche Zukunft?

Ich möchte mich - auch wenn die Zeit in der Altenhilfe sehr schön war - nach getaner Arbeit jetzt einem neuen Lebensabschnitt mit vielen neuen Abenteuern, mit Freunden und Familie widmen. Ich möchte viel auf Reisen gehen und mich auch in besonderer, leidenschaftlicher Weise meinem Garten widmen. Vielleicht möchte ich mich auch nochmal verlieben und dann eine umfangreiche, wohlverdiente Zweisamkeit genießen. Wer weiß, was die Zukunft noch bringt. Ich bin da jedenfalls offen und positiv gestimmt.

Was möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern noch zurufen?

Da mir sowohl das Leben und das Schicksal der einzelnen Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, als auch die Gemeinschaft der Leute immer



**Frau Himmeröder, wir wünschen Ihnen für Ihre Zukunft alles Gute!
Die Redaktion**

sehr wichtig war, möchte ich, dass es allen auch weiterhin gut geht, dass sie gesund bleiben, viele schöne Erlebnisse und denkwürdige Momente genießen können und - egal was das Leben so bringt - immer zuversichtlich bleiben.

Auch möchte ich mich mit ganz besonderem Dank bei „meinen“ Ehrenamtlichen verabschieden, die mich immer tatkräftig bei allem unterstützt haben und ohne die ich meine Arbeit über all die Jahre nie so gut hätte machen können.

Vielen herzlichen Dank Ihr Lieben, ich werde auch im Ruhestand noch an euch denken!

Das Interview mit Anna-Maria Himmeröder führte Lisa Müller



LVM
VERSICHERUNG

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




In Hamm und Umgebung

Essen auf Rädern

Wir liefern – Sie genießen.

Täglich frisch gekocht und heiß serviert.
(auch Sonder- und Diätkost)

Telefon
(0 23 81) 589 - 39 36



WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH
Werler Str. 110 | 59063 Hamm
info@wivo-hamm.de
www.wivo-hamm.de

05/22 Wivo GmbH
Bild: Wivo GmbH /
www.shutterstock.de

valeo KLINIKEN
Evangelische Krankenhäuser

Smartphone Sprechstunde 60+

Individuelle und kostenlose Unterstützung für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene durch kompetente Jugendliche bei allen Fragen rund ums Handy.

Neue Termine in Heessen:

Wann: Donnerstag, 18.08.22
16:30 Uhr - 17:30 Uhr
Donnerstag, 15.09.22
16:30 Uhr - 17:30 Uhr

Wo: Im Stadtteilzentrum
Bockelweg 15, 59073 Heessen

Die Anzahl der Plätze für Teilnehmende ist begrenzt und eine Anmeldung daher spätestens zwei Werktage vor den jeweiligen Terminen erforderlich. Die Smartphone Sprechstunde ist eine Kooperation der Caritas Stadtteilarbeit mit young caritas und eingebettet in das kommunale Konzept „Älterwerden in Hamm“. Sie ist kostenlos.

Anmeldung und Information:

Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen
Stadtteilbüro, im Bockelweg 13
Beate Lütkenhaus
Tel.: 944006; Mobil: 0172 9943901
E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de.



Café Amalie
Alter Lientroper Weg 24
59071 Hamm
Tel. 02381 929074-0
Cafe.Amalie@perthes-stiftung.de

Café Clemens
Nordenwall 5
59065 Hamm
Tel. 02381 3045442
Cafe.Clemens@perthes-stiftung.de

menschennah
EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG...

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

- Wir bieten ein liebevoll gestaltetes Programm für Menschen, die den Tag in Gesellschaft mit Anderen verbringen möchten.
- Qualifizierte Ehrenamtliche und Fachkräfte schaffen einen geschützten Rahmen für Menschen, die im Frühstadium einer Demenz erkrankt sind
- Betreuung und Tagesstruktur für kontaktfarm lebende Menschen



pro-sanitate
Gesundheitsdienste

Versorgungssicherheit & Lebensqualität

Bockumer Weg 153
59065 Hamm
Tel.: 02381 - 30 80 90
Fax: 02381 - 30 80 92
info@pro-sanitate.de • www.pro-sanitate.de

Wir helfen Ihnen in Ihr neues Zuhause

Das Service-Wohnen-Plus-Konzept der Caritas Hamm

Entscheiden Sie sich heute für morgen!

Für moderne und komfortable Lebensumstände in Ihren neuen eigenen vier Wänden.



Ich berate Sie gerne: Andrea Werner ■ Mobil: 0151 / 212 02 226
andrea.werner@falcimmo.de ■ www.falcimmo.de



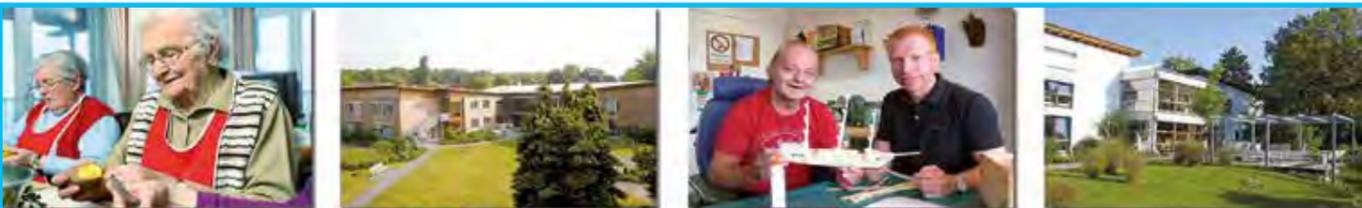
„HAMMER“ HÄUSER - UNSERE MISSION



**IHRE IMMOBILIE
UNSERE MISSION**

DENNIS REHER BIANCA NIERHOFF-IOANNIDIS CAROLINE RUBIN DIRK VOLLMER

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN
Volksbank Immobilien 02381.106 7070 **Volksbank Hamm**
dovoba.de/immobilien



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
 EVANGELISCHE
 PERTHES-STIFTUNG
 in Hamm

**»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

**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
- 100 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

Anzeige

Hausnotruf – die schnelle Hilfe auf Knopfdruck

Wer möchte das nicht: Auch alleine bis ins hohe Alter im gewohnten Zuhause leben und trotzdem das beruhigende Gefühl haben, dass im Notfall oder in einer Notsituation schnell jemand zur Stelle ist. Der zuverlässige Hausnotruf des Arbeiter Samariter Bundes (ASB) Hamm macht genau das möglich. Und die Funktionsweise des Notrufs ist kinderleicht: Über ein Armband am Handgelenk oder einer Kette um den Hals kann durch drücken des Notrufknopfes ein Alarmsignal abgesetzt oder in Sekundenschnelle ein Sprachkontakt zur rund um die Uhr besetzten Hausnotrufzentrale des ASB hergestellt werden. Die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter in der Zentrale schickt daraufhin direkt eine der ausgebildeten Pflegefachkräfte des ASB zur hilferufenden Person nach Hause oder informiert umgehend telefonisch einen Angehörigen. Welche der beiden Aktionen ausgeführt wird hängt von dem gewählten Tarif ab.

Damit der Notruf reibungslos funktioniert, installiert der ASB die not-

wendige Technik kostenfrei vor Ort. Außerdem besteht im Rahmen des Hausnotruf-Services auch die Möglichkeit, einen Notruf mobil abzusetzen und so überall auf der Welt schnelle Hilfe zu bekommen. Und das Beste: Wenn die Voraussetzung für eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse erfüllt ist, kostet der Hausnotruf-Basistarif den Nutzer keinen Cent.

Der Notruf-Service gibt Seniorinnen und Senioren mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden und den Angehörigen die beruhigende Gewissheit, dass sich im Ernstfall schnell jemand kümmert. Wenn auch Sie eigenständig und möglichst lange in der gewohnten Umgebung wohnen bleiben möchten, ist der ASB Hausnotruf für Sie wie geschaffen. Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Tarifen mit unterschiedlichen Leistungsumfängen und können so den Service optimal auf ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche anpassen. **Mehr Informationen erhalten Sie unter 02381 94240-59 und auf www.asb-mw.de/hausnotruf**



Basisqualifizierung zum/zur Senioren- und Demenzbegleiter/in

Auch dieses Jahr konnte in der Tagesbetreuung der Ev. Perthes Stiftung „Café Amalie“ unter dem Dach des Netzwerkes Demenz in Hamm und im Rahmen des Konzeptes „Älterwerden in Hamm“ ein Kurs zur Basisqualifizierung als Senioren- und Demenzbegleiterin bzw. -begleiter angeboten werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen sich in Präsenz in den Räumen der Tagesbetreuung, um innerhalb von zehn Terminen die nötigen Inhalte zu lernen. Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die Angebote zur Unterstützung im Alltag anbieten möchten, um Menschen mit Demenz zu unterstützen. Ebenfalls sollen betreuende Angehörige entlastet werden. Viele erkrankte Menschen benötigen individuelle Hilfe, um ihren Alltag zu meistern und freuen sich über unkomplizierte Unterstützung. Für betreuende Angehörige ergeben sich durch die Hilfe einer Alltagsbegleiterin bzw. eines -begleiters Zeiten, die sie zur freien Verfügung haben und in denen sie eigene Interessen verfolgen können. Um als Alltagsbegleiterin

bzw. -begleiter tätig zu sein, benötigt man die Fähigkeit, sich in die „Schuhe eines anderen Menschen stellen zu können“ und Interesse an neuen Dingen zu haben und ebenso benötigt man den Wunsch, anderen Menschen hilfreich zur Seite zu stehen. Eine pflegerische Vorbildung ist nicht nötig, um am Kurs teilzunehmen.

Inhaltlich werden in dem Kurs Alterserkrankungen behandelt und das Krankheitsbild „Demenz“ näher beleuchtet. Regeln der Kommunikation mit Menschen mit Demenz sowie Beschäftigungsangebote sind Themen, ebenso aber auch die Situation pflegender Angehöriger und rechtliche Rahmenbedingungen. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern konnte am Ende des Kurses in diesem Jahr ihr Zertifikat überreicht werden. Das Café Amalie ist ein anerkanntes Angebot zur Unterstützung im Alter und kann über den Entlastungsbeitrag sowie über die Beiträge der Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege bezahlt werden.

Wir freuen uns, einige ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses als Kollegen und Kolleginnen im Café Amalie begrüßen zu können.

Neue Interessentinnen und Interessenten können sich gerne melden, da Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, immer gerne gesehen sind.

Kontakt:
Birgit Heydemann
Tel: 02381 9290740



Ein Grußwort des Neuzugangs in der städtischen Altenhilfe

Hallo, liebe Leserinnen und Leser! Als neue Mitarbeiterin in der städtischen Altenhilfe möchte ich mich gerne bei Ihnen vorstellen:

Mein Name ist Meryem Öztop, ich bin 38 Jahre alt und komme aus Hamm.

An Hamm mag ich besonders die Freizeitmöglichkeiten und Grünflächen sowie die kulturelle Vielfalt. Das sind auch Gründe, weshalb es mich nach meinem Studium zur Sozialpädagogin in Enschede (NL) und nach meinen längeren Auslandsaufenthalten wieder zurück in die Heimat verschlagen hat.

Ich habe große Freude daran, mit Menschen zusammen zu arbeiten und konnte bereits einige Berufserfahrungen sammeln. Diese erstrecken sich vom Kinder- und Jugendhilfebereich bis hin zur Arbeit mit Erwachsenen und nun auch älter werdenden Menschen.

Zuletzt war ich in dem Projekt „Guter Lebensabend NRW“ tätig, wo es darum ging, älter werdenden Menschen mit Migrationsgeschichte den Weg in die kommunalen Regel-, Präventions- und Gesundheitsangebote zu ebnen und somit die aktive Mitgestaltung am gesellschaftlichen Leben und ihre soziale Teilhabe zu fördern.

Im Rahmen meiner Arbeit in der städtischen Altenhilfe möchte ich gern daran anknüpfen und freue mich ganz besonders darauf, viele neue Menschen kennen zu lernen, Neues dazu zu lernen, sich auszutauschen, mich einzubringen und gemeinsam eine schöne Zeit zu gestalten.

Ich bin bezirksübergreifend für kul-

tursensible Angebote und Projekte zuständig. Zudem übernehme ich im Team der Altenhilfe die Zuständigkeit für den Bezirk Hammer Westen.

Sie finden mich im Amt für Soziales, Wohnen und Pflege, Altenhilfe, Sachsenweg 6, 59073 Hamm.

Erreichbar bin ich unter E-Mail: meryem.oeztop@stadt.hamm.de

Herzliche Grüße!
Meryem Öztop



Digitalkompetenz für die Zukunft

Für die Teilnahme am heutigen gesellschaftlichen Leben wird der Umgang mit Smartphone, PC und Internet immer wichtiger. Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass in Zukunft die Digitalkompetenz unverzichtbar ist, um von der weiteren Entwicklung nicht abgehängt zu werden. Insbesondere während der Corona-Zeit und den damit verbundenen Quarantänezeiten bewies das Smartphone seine Qualitäten.

Der Start mit dem Smartphone

Das neue Smartphone gekauft oder von den Kindern „geerbt“ und dann geht es los - bis man nach kurzer Zeit an Hürden stößt oder von verschiedenen Meldungen des Gerätes verunsichert wird. Deshalb will auch der Umgang mit den modernen Kommunikationsmitteln gelernt sein.

Los geht's in der Freiwilligenzentrale

Das sagten sich auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Smartphone Kurs 60plus in der Freiwilligenzentrale und hatten sich dort angemeldet. Unter Anleitung des Dozenten, Herrn Karl-Heinz Wolf, arbeiteten sie sich

schnell in den Umgang mit dem Smartphone ein.

Neben der Einrichtung des Displays lernten die Teilnehmenden Tasten, Ports und Einstellungsmöglichkeiten kennen, um sich mit dem Smartphone vertraut zu machen. Bevor es dann zu den Einsatzmöglichkeiten ging, musste noch der Zugang zum Netz über WLAN und Mobilfunk geklärt werden. Zu diesem Zweck hatte der Dozent ein eigenes Übungs-WLAN Netz aufgebaut.

Was ist eine App?

Wieso heißen die Apps so, was können sie, wo bekomme ich sie her, was kosten sie, wie gelangen sie auf mein Smartphone und wie kann ich sie wieder entfernen? Diese Fragen wurden geklärt, bevor sich alle verschiedenen Apps und ihren vielfältigen Möglichkeiten zuwendeten.

Viel Spaß hatten alle am Umgang mit Übersetzungs-, Musikerkennungs- und Unterhaltungsapps. Ernst wurde es dann bei Apps zur Bewältigung des Alltags, z.B. ÖPNV, Hotelbuchungen,

Parkplatz-, Tankstellen- und Adresssuche, Umgang mit QR-Codes etc..

Kommunikation schafft Kontakte und erhält Freundschaften

Danach stand die Kommunikation im Mittelpunkt. Insbesondere die vielen Möglichkeiten von WhatsApp wurden vorgestellt und gemeinsam erprobt, aber SMS und das einfache Telefonieren mit seinen Einstellungsmöglichkeiten darüber auch nicht vergessen.

Sicherheit und Vertiefung der Kenntnisse

Bedenken in sicherheitstechnischer Hinsicht wurden selbstverständlich bei jeder Anwendung angesprochen, zum Abschluss wurden noch Apps zum Schutz gegen Computerviren erläutert und empfohlen. Für tiefergehende Kenntnisse in den einzelnen Bereichen bietet der Dozent spezielle Workshops an einzelnen Tagen an.

Karl-Heinz Wolf

Spaziertreff in Westtünnen lädt zu Spaziergängen ein

Spaziergänge dienen der kurzweiligen Erholung und können eine Auszeit vom Alltag sein. Und zusammen mit anderen macht es noch viel mehr Spaß.

Ältere Bürgerinnen und Bürger in Westtünnen haben nun die Gelegenheit, sich in Gemeinschaft mit anderen auf den Weg zu machen.

Die Spaziergänge finden jeden 2. und 4. Montag im Monat statt. Der Treffpunkt ist am kath. Pfarrheim, Delpstr. 1.

Dort startet die Gruppe ab 14.30 Uhr in gemächlichem Tempo zu einem einstündigen Spaziergang mit genügend Luft für nette Gespräche. Die Teilnahme ist unverbindlich, kostenfrei und ohne Anmeldung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Martina Foschepoth
Stadt Hamm/Altenhilfe
Tel.: 17-67 32
oder per E-Mail:
martina.foschepoth@stadt.hamm.de



„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen



Auch in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen wieder zwei Bücher für spannende Lesestunden vor:

Elke Heidenreich/Bernd Schroeder – Alte Liebe

Elke Heidenreich, geboren 1943, lebt in Köln. Sie studierte Germanistik und Theaterwissenschaften und arbeitete bei Hörfunk und Fernsehen. Bernd Schroeder, geboren 1944, lebt ebenfalls in Köln. Gemeinsam schrieben Heidenreich und Schroeder die Geschichten „Rudernde Hunde“ (2002 erschienen).

Zum Inhalt: Alte Liebe rostet nicht. Doch die Zeit ist an Lore und Harry nach 40 Jahren Ehe nicht spurlos vorbeigegangen. Harry wollte eigentlich Architekt werden und landete beim Bauamt. Jetzt ist er plötzlich pensioniert. Lore dagegen liest leidenschaftlich Bücher, ist Bibliothekarin und organisiert Dichterlesungen. Harry sitzt meist untätig im Garten und er hat keine Lust, zu ihren Lesungen zu gehen, auch wenn es bekannte Persönlichkeiten sind. Er liest gerne Zeitung und trinkt ein kühles Bier dabei.

Nun müssen sie plötzlich erfahren, dass ihre Tochter Gloria nach dritter Ehe einen steinreichen Industriellen heiraten will. Man ist sich nicht einig, ob man zusammen zur Hochzeit fahren will. Man überlegt, in welcher Aufmachung man kommen und was man am besten als Geschenk mitbringen soll. Sie kommen auch auf Laura zu sprechen, ihre quengelige Enkelin, die sich unerträglich verwöhnt und verzogen zeigt.

Es sind die alltäglichen Geschichten und Dialoge zwischen Lore und Harry, die dieses Buch liebenswert machen. Was bietet das Leben im Alter von 60 Jahren? Was ist mit den Idolen passiert, die man 1968 hatte und wie steht es mit der Liebe?

Man könnte diesen Roman Dialogroman nennen, denn man spricht über Gott und die Welt und natürlich auch über die eigene Tochter. Die Dialoge sind bühnenreif. In diesen Eheszenen kann sich eine ganze Generation wiedererkennen. Komischer sind die Szenen einer Ehe noch nicht erzählt worden.

Elke Heidenreich und Bernd Schroeder raufen sich literarisch zusammen und lassen ein gemeinsam alt gewordenes Romanpärchen munter über alles Mögliche reden. Beide, Heidenreich und Schroeder, verbindet eine in Ehren ergraute Ehe, die seit vielen Jahren als Freundschaft weiterlebt, eine Arbeitsgemeinschaft Ex-Ehe (1972-1995).

Ein halbautobiographischer Roman über einen Hobby-Gärtner Harry und eine Else-Stratmann-Lore mit Schnodderschnauze. Einfach nur köstlich!

Kristin Hannah - Die Nachtigall

Kristin Hannah, geboren 1960 in Südkalifornien, arbeitete als Anwältin, bevor sie zu schreiben begann. Heute ist sie eine Top-Bestseller-Autorin und lebt mit ihrem Ehemann und Sohn im Nordwesten der USA. Ihr Roman „Die Nachtigall“ wurde schon in 40 Sprachen übersetzt. Zurzeit wird der Roman mit prominenter Besetzung verfilmt.

Zum Inhalt: Wir befinden uns in Frankreich im Jahr 1939. Es ist der Anfang des zweiten Weltkrieges und Frankreich erlebt eine deutsche Besatzungszeit. Vianne und Isabelle sind Schwestern. Seit dem Tod ihrer Mutter hat ihr Vater sie in die Obhut eines Kinderheimes gegeben. Darüber sind sie sehr traurig und fühlen sich abgeschoben. Sie haben sich auseinandergeliebt.

Die ältere Schwester hat früh geheiratet und nach drei Fehlgeburten bekommen sie und ihr Mann eine Tochter, Sophie. Vianne ist eher ängstlich und passt sich den Gegebenheiten an. Als ihr Mann einberufen wird und die Deutschen das Land besetzen, rücken die Schrecken des Krieges immer näher heran. Schon bald muss Vianne mit ihrer jüdischen Freundin eine schwere Entscheidung treffen. Isabelle ist die jüngere Schwester. Sie ist ein Rebell und wenig angepasst. So flog sie bereits mehrere Male aus verschiedenen Internaten heraus. Als sie wieder mal ein Internat verlassen muss, versucht sie in Paris bei ihrem Vater unterzukommen. Dieser schickt sie aber mit anderen Flüchtlingen aus Paris heraus zu ihrer Schwester Vianne. Doch auf dem Fluchtweg muss sie sich alleine durchschlagen und trifft auf Gaeton, einen Widerstandskämpfer. Gemeinsam schaffen sie es bis zum Landsitz der Familie.

Die ungleichen Schwestern haben miteinander Probleme. Isabelle will etwas gegen die deutsche Besatzung unternehmen und verteilt Flugblätter unter Lebensgefahr. Sie geht in den Widerstand und wird unter dem Decknamen „Nachtigall“ ein aktives Mitglied. Sie hilft Piloten der Alliierten, über die

Pyrenäen zu fliehen. Aber auch Vianne wird eine starke Protagonistin, die sich überlegt und ruhig für ihre jüdischen Mitbewohner einsetzt. Da sie Lehrerin war, hat sie vor allem versucht, jüdische Kinder zu retten. Das ist nicht immer einfach für sie, da sie zweimal für deutsche Wehrmachts-Hauptmänner ein Quartier freimachen musste.

Kristin Hannah hat einen tiefgehenden und realistischen Roman geschrieben. Ihr gelingt es besonders gut, die bedrückende Situation des Krieges darzustellen. Eingebettet ist die Geschichte in eine Rahmenhandlung, bei der in den USA ein Mann eine alte Frau in eine Seniorenwohnung bringen und diese unbedingt einen alten Koffer mitnehmen will. Der Reiz des Romans ist das Rätseln, ob Vianne und Isabelle etwas mit dieser alten Dame zu tun haben.

Ein wunderbares Buch über die deutsche Besatzungszeit in Frankreich, das vor allen Dingen die menschliche Seite der beiden Gegner betrachtet. Auch in Kriegszeiten kommt die Liebe nicht zu kurz.

Ich konnte dieses Buch nicht weglegen und manchmal kamen mir auch Tränen.

Lieselotte Bergenthal



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

Neues aus dem Hammer Norden und Herringen

Tanz in den Herbst

Nach zwei gelungenen Tanzveranstaltungen, in denen man endlich wieder die Hüften zu Livemusik schwingen konnte, geht es im September in die nächste Runde. Pünktlich zum Jahreszeitenwechsel findet am 23.09.22 um 18:00 Uhr der nächste Tanzabend in der Aula des Stadtteilzentrums Hamm-Norden (Sorauer Str. 14) statt. Die Karten sind für 5€ (inkl. 1 Freigetränk) bei Larissa Reckels unter Tel.: 0173 2579770 oder auch bei Ulrike Tornscheidt unter Tel.: 02381 17-6733 erhältlich.

Nordener Seniorennachmittag mit Klaus Renzel

Beim Nordener Seniorennachmittag packte Klaus Renzel seine Kiste aus! Zum Vorschein kamen Musikinstrumente in groß und in (sehr!) klein, sowie lauter Equipment mit Saugnäpfen! Saugnäpfe? Natürlich! Denn da Herr Renzel mit einer äußerst glatten Kopfoberfläche gesegnet ist, halten diese hervorragend auf seinem Kopf. Und so landeten dort Klatschhände,

Frisuren und andere merkwürdige Dinge. Mit Pantomime, Musik und Sketchen brachte er auch den letzten Gast zum Lachen und so manch nette Dame wurde sogar mit einem persönlichen Ständchen geehrt!

Wenn die Jüngeren den Älterwerdenden helfen

„Die Jugend von heute ist nun mal mit Handys aufgewachsen, wer kann uns also besser erklären, wie man damit umgeht?“, so eine Teilnehmerin des Digitalcafés in Herringen, das nun zum dritten Mal im WestKunst-Büchchen an der Dortmunder Straße stattgefunden hat. In gemütlicher Runde beantworteten die Jugendlichen sowie die Initiatorinnen - die Jugend- & Stadtteilarbeiterin Alina Kroll und auch die Quartiersentwicklerin Larissa Reckels - den Teilnehmenden ihre ganz individuellen Fragen. Die nächsten Termine erfahren Sie bei Larissa Reckels unter Tel.: 0173 2573770.

Larissa Reckels
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden und Herringen

Offene Boule- und Cross-Boccia Gruppe in Hamm-Heessen

Das Amt für Soziales, Wohnen und Pflege / Altenhilfe lädt Sie in Kooperation mit der altengerechten Quartiersentwicklung der Caritas in Hamm-Heessen ganz herzlich zur offenen Boule- und Cross-Boccia Gruppe ein.

Das sportliche Angebot für Senioren und Seniorinnen in Hamm-Heessen erfreute sich bislang immer sehr großer Beliebtheit und ist nun endlich wieder möglich! Es handelt sich um eine offene Gruppe, bei der jede interessierte Person vorbeikommen kann.

Die Gruppe trifft sich wöchentlich immer freitags ab 10:00 Uhr. In den wärmeren Monaten wird oft der Platz an der Dolberger Straße oder auch das Sportzentrum Heessen in der Barbarastraße 1a, 59073 Hamm, genutzt.

Aufgrund von regelmäßigen, wetterbedingten Standortwechseln in Heessen, wird bei Interesse an einer Teilnahme um vorherige Absprache mit Frau Glase (unter der Nummer: 02381 62422) gebeten. Die Gruppe wird vor Ort regelmäßig von Frau Glase, als ehrenamtlich helfender Mitarbeiterin, begleitet.

Sollten Sie neu dabei sein, gibt es durch die bereits vorhandenen Spielerinnen und Spieler eine anfängliche Einführung, wie Boule und Cross-Boccia gespielt wird.

Alle Beteiligten freuen sich schon auf eine gute Saison mit vielen Interessierten und eine schöne gemeinsame Zeit!

Lisa Müller
Bild oben: © Clemens Lubitz/pixelio.de
unten: © Stanislav Soldo/pixelio.de



Für nähere Informationen steht Ihnen auch Frau Müller aus der städtischen Altenhilfe unter der Nummer: 02381 17-6739 zur Verfügung.

Sicherheit im Internet

Am Dienstag, den 17. Mai, fand in der Freiwilligenzentrale eine interessante Veranstaltung zum Thema „Sicherheit im Internet“ statt. Der Digitale Kompass-Standort Hamm hatte Herrn Püttner von der Polizei Hamm als Referenten eingeladen, um die Gefahren im Umgang mit dem Internet aufzuzeigen. Als Einstieg wählte er einen aktuellen Vorfall aus Hamm, bei dem eine Dame einen Auszug aus dem Grundbuch über das Internet beantragte und nicht bemerkte, dass es sich um keine offizielle Seite des Amtsgerichtes handelte, sondern um einen Dienstleister, der einen Auszug mit entsprechenden Kosten für die Dame organisierte. An diesem Beispiel verdeutlichte Herr Püttner, dass die Seiten von kriminellen Anbietern heutzutage perfekt gestaltet und oftmals erst auf dem zweiten Blick als solche zu erkennen sind.

Es nutzen heute ca. 4,14 Milliarden Personen das Internet, wobei zunehmend nicht nur Endgeräte wie Smartphone, Tablet oder PC's mit dem Internet verbunden sind, sondern auch immer

mehr Gebrauchsgüter wie Autos, Heizungen, Haushaltsgeräte, Glühbirnen usw.. Je nach Hersteller gibt es große Unterschiede bei der Sicherheit des Nutzers und wie leicht es für Hacker ist, an die sensiblen Daten des Nutzers zu gelangen. Der Referent wies darauf hin, dass man sich beim Kauf solcher Gegenstände über das Sicherheitskonzept der Anbieter bzw. Firmen informieren sollte. Billige Angebote könnten gegebenenfalls deshalb so preisgünstig sein, da an der Sicherheitsprogrammierung gespart werde.

Die Möglichkeiten im Internet, die Einwahlorte zu verschleiern, falsche Identitäten aufzubauen und unwahre Behauptungen (Fakenews) zu verbreiten, sind immens, wobei die Verifizierung solcher Daten oftmals schwierig bis unmöglich ist. Hinzu kommt, dass Betreiber und Anbieter riesige Datensammlungen speichern und personenbezogene Anwendungsmuster kopieren können.

Das immer stärker angenommene Online-Banking führt dazu, dass es auch hier zunehmend mehr Seiten gibt, die Nutzer dazu bringen sollen, sensible Bankdaten mit den entsprechenden Passwörtern an Kriminelle preiszugeben. Dahinter stecken oftmals Banden, die irgendwo auf der Welt versuchen, auf diese Weise an Geld zu kommen. So empfahl Herr Püttner folgenden Tipp, stets mit der korrekten www. Adresse der Bank das entsprechende Portal aufzurufen. Macht man zunächst eine Anfrage über Google und Co, kann man auf eine fast identische Seite gelangen, die aber nur darauf aus ist, an die sensiblen Daten zu gelangen, um entspre-

chende Geldüberweisungen von dem gehackten Konto tätigen zu können.

Ein großes Stichwort ist „Phishing“, der Diebstahl von Passwörtern, um auf Paypal oder andere Konten zu gelangen. So ist es in den letzten Jahren immer häufiger geworden, dass Emails mit gefälschten Accounts verschickt werden mit der Aufforderung, seine Kontodaten zu aktualisieren. Hinter solchen Links verbergen sich dann Betreiber, die entweder an die Zugänge in Form von Passwörtern kommen wollen oder Spionage betreiben. Wie schützt man sich davor?

Der Referent empfiehlt immer genau hinzuschauen, auf welchen Seiten man sich tatsächlich befindet und ein gutes Passwort auszuwählen. So kann man die ersten Buchstaben von einem Satz mit den entsprechenden Satzzeichen nehmen, woraus ein Passwort entsteht, an das man sich gut erinnern kann und das nicht so schnell gehackt werden kann. Außerdem verschicken die Banken niemals E-Mails, in denen man Daten aktualisieren soll.

Eine weitere Gefahr für die Endgeräte sind Viren, Würmer, Trojaner und Schadprogramme, die die Endgeräte direkt schädigen oder aber auf Programme in den Endgeräten zugreifen und damit diese extern steuern können. Hier ist es wichtig, entsprechende Anti-Viren-Software zu installieren und diese regelmäßig zu aktualisieren.

„Smishing“ ist eine Form des „Phishings“, bei dem überzeugende Phishing-SMS-Textnachrichten verwendet werden, um ein potenzielles Opfer dazu zu verleiten, auf einen Link zu klicken und private Informationen zum Angreifer zu senden oder Schadsoftware auf das Handy zu laden.

Herr Püttner verwies darauf, dass manchmal auch angebliche Microsoft-Mitarbeiter bei Internet-Nutzern per Telefon anrufen und bestimmte

Anweisungen einfordern, die der Nutzer auf den Endgeräten durchführen soll. In diesem Fall sollte man sofort das Telefonat beenden. Auch die sogenannten Enkel-Tricks werden nicht nur per Telefon versucht, sondern heute oftmals über die sozialen Medien wie Whats App.

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Sicherheit ist der Umgang mit dem Einkaufen und dem Buchen im Internet. Bei den ebay-Kleinanzeigen gibt es oftmals nicht verifizierte E-Mail-Adressen mit täuschend echten Seiten, die den potenziellen Käufer dazu verleiten sollen, Geld zu überweisen, ohne die entsprechende Ware zu erhalten. Superbillige Angebote können manchmal ein Indiz dafür sein, dass hier Betrüger am Werk sind. Auch beim Buchen von Reisen und Ferienwohnungen sollte man vorsichtig sein und überprüfen, ob der Anbieter vertrauenswürdig ist. Allerdings räumte Herr Püttner ein, dass es manchmal nicht so einfach ist, die Betrugsseiten zu erkennen, da sie immer perfekter gestaltet werden.

Am Ende ging der Referent darauf ein, was mit alten, defekten internetfähigen Geräten wie alten Handys, PC's, Notebooks, Tablets usw. passiert, wenn man vorher nicht die sensiblen Daten darauf gelöscht hat. Man kann die darauf noch befindlichen Daten sehr einfach für kriminelle Zwecke nutzen. Er empfiehlt, sich genau zu erkundigen, wie man diese Geräte entsprechend „zurücksetzen“ kann. Ansonsten könnten alle Daten, Passwörter und Zugänge zu Banken ungeschützt in kriminelle Hände gelangen. Seine zusammenfassenden Tipps:

- immer genau hinschauen,
- nicht alles anklicken
- nicht alles preisgeben
- immer misstrauisch sein.

Renate Niehaus-Sander
Kordinatorin des Digitalen Kompass
Standort Hamm



Teilnehmende für Interview gesucht!

Worum geht es? Die Stadt Hamm wirbt mit dem Slogan: „Älterwerden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.“ Doch welche Bedürfnisse haben Frauen und Männer, wenn abzusehen ist, dass der Partner oder die Partnerin bald versterben wird? Dieser Frage möchten wir, Hannah Marx und Marlene Oetz, Masterstudentinnen der Katholischen Hochschule NRW in Münster, unter Begleitung unserer Dozentin Prof. Dr. Grit Höppner und der Stadt Hamm in Form eines Lehrforschungsprojekts nachgehen.

Warum? In der Stadt Hamm sind rund 8% der Bevölkerung verwitwet. Trotz dieses hohen Anteils gibt es bisher nur wenige Angebote speziell im Bereich der Begleitung vor, während und nach einem Verlust des Partners oder der Partnerin. Da der Partnerverlust jedoch ein kritisches Lebensereignis darstellen kann, haben wir uns gemeinsam mit der Stadt Hamm zum Ziel gesetzt, Betroffene nach ihren Bedürfnissen während dieser Zeit zu fragen.

Wozu? Ziel des Lehrforschungsprojekts ist der Ausbau von Angeboten durch die Stadt Hamm, in denen die Betroffenen längerfristig bei der Bewältigung des Partnerverlusts unterstützt werden können.

Uns interessieren Ihre Erfahrungen! Dazu möchten wir gerne Interviews mit Frauen und Männern durchführen, die den Partner oder die Partnerin verloren haben bzw. bei denen der Partner- oder auch Partnerinnenverlust abzusehen ist. Das Interview wird ungefähr eine Stunde dauern und es findet in einem geschützten Rahmen statt. Besonders betonen möchten wir, dass die Anonymität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesichert wird und dass das Interview jederzeit abgebrochen werden kann. Das sensible Thema liegt bei uns in vertrauensvollen Händen!

Wenn Sie Interesse haben, sich an dem Projekt zu beteiligen und/oder näherer Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an Ulrike Tornscheidt aus dem Bereich Altenhilfe des Amtes für Soziales, Wohnen und Pflege unter der Telefonnummer: 02381/17-6733 oder über E-Mail an: tornscheidtu@stadt.hamm.de

Wir freuen uns über Ihr Mitwirken, um dem Ziel „Älterwerden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.“ näher zu kommen, und zwar auch in Lebenssituationen, in denen dieses Ziel erst einmal weiter entfernt erscheint.

Ulrike Tornscheidt

Fit und mobil ins Alter - Mobilitätstag im Hammer Norden

Schon lange werden im Hammer Norden durch die zuständige Quartiersentwicklerin Larissa Reckels regelmäßige Angebote zur Förderung der Alltagsfitness umgesetzt. So zum Beispiel ein Fitnesskurs, ein Nordic Walking-Treff, ein Spaziertreff und Radtouren.

Um das Angebot zu ergänzen, fand am 17. Mai in Kooperation mit dem Stadtsportbund, den Stadtwerken Hamm, der altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Norden und der städtischen Altenhilfe ein großer Mobilitätstag unter dem Motto „Fit und mobil ins Alter“ statt.

Nach einer herzlichen Begrüßung durch Frau Reckels und Frau Tornscheidt folgte eine Einleitung von Herrn Kroes (Stadtwerke Hamm) mit hilfreichen Tipps für die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs sowie Hilfsmitteln wie Gehstock, Rollator oder Rollstuhl.

So ermutigte Herr Kroes die Besuchenden, Fahrgäste auch aktiv um ihren Sitzplatz zu bitten, sollte keiner frei sein. Nachdem die Besucher von ihren Erlebnissen in Bus & Bahn berichteten und ihre Fragen beantwortet wurden, erhielten sie die Gelegenheit, unter Anleitung ihre eigenen Hilfsmittel beim Ein- und Aussteigen sowie im Bus richtig einzusetzen, um dadurch eigene Ängste und Hemmungen abzubauen und künftig sicher mit dem Bus unterwegs sein zu können.

Nach einer kleinen Sporteinheit der Gymnastik- und Rehasporttrainerin Heike Johnscher, ging es dann ent-

weder zum Alltags-Fitness-Test oder zum Rollator-Training. Während die eine Gruppe mit sechs verschiedenen Sportübungen ihr Fitnesslevel in ihrer jeweiligen Altersgruppe testen konnten, absolvierten die Rollator-Nutzer einen Parcours, bei dem sie beispielsweise lernten, wie man mit dem Rollator sicher einen Bordstein bewältigt oder ein Tablett transportiert. Voller Stolz präsentierten sie im Anschluss ihren Rollator-Führerschein!

Bei Kaffee & Kuchen konnten die Besucher den Nachmittag in gemütlicher Runde ausklingen lassen und die Sonne genießen.

Die Besucher des Mobilitätstages hatten großen Spaß an den verschiedenen Stationen. Die Rückmeldungen zu der Veranstaltung waren durchweg positiv: „Seit ich einen Rollator habe, bin ich nicht mehr mit dem Bus unterwegs gewesen. Das wird sich jetzt ändern!“, so eine Besucherin.

Meryem Öztop & Larissa Reckels



Achtung Taschendiebe!

„Gelegenheit macht Diebe!“ – so lautet ein allseits bekanntes Sprichwort. Dabei kann jeder selbst dazu beitragen, dass sich solche Gelegenheiten – gerade für Taschendiebe – nicht mehr ergeben.

Ein aktueller Blick auf die Fallzahlen zeigt: Seit einiger Zeit verzeichnet die Polizei Hamm wieder eine Zunahme von Taschendiebstählen. Häufig gehen Opfer von Taschendiebstählen „fahrlässig“ mit ihrem Portemonnaie um und machen es den Dieben nahezu einfach, zu stehlen.

Gerade in Einkaufszentren oder Supermärkten werden besonders oft Taschendiebstähle begangen. Portemonnaies, die offen und unbeaufsichtigt im Einkaufswagen oder dem Rollator liegen, sind für Taschendiebe leichte Beute. Häufig werden Betroffene von Taschendieben aber auch in ein Gespräch verwickelt, in dem sie nach dem Weg oder einem nahegelegenen Arzt gefragt werden. Dieses Ablenkungsmanöver nutzen die Diebe dann, um Portemonnaie oder Wertgegenstände zu stehlen.

Die Polizei Hamm hat folgende Hinweise für Sie, um sich vor einem Taschendiebstahl zu schützen:

Tragen Sie Geld, Schecks, Kreditkarten und Papiere immer in verschiedenen verschlossenen Innentaschen der Kleidung möglichst dicht am Körper.

Tragen Sie Hand- und Umhängetaschen verschlossen auf der Körpervorderseite oder klemmen Sie sie sich unter den Arm.

Benutzen Sie einen Brustbeutel, eine Gürtelinnentasche, einen

Geldgürtel oder eine am Gürtel angekettete Geldbörse.

Legen Sie Geldbörsen nicht oben in Einkaufstasche, Einkaufskorb oder Einkaufswagen, sondern tragen Sie sie möglichst körpernah.

Hängen Sie Handtaschen im Restaurant, im Kaufhaus oder im Laden (selbst bei der Anprobe von Schuhen oder Kleidung) nicht an Stuhllehnen und stellen Sie sie nicht unbeaufsichtigt ab.

Bewahren Sie PIN-Nummern für Kredit- oder EC-Karten niemals auf einem Zettel im Portemonnaie auf.

Nachtrag:

In der letzten Zeit sind leider wieder Telefonbetrüger mit den sogenannten „Schockanrufen“ erfolgreich gewesen und veranlassten damit ältere Personen, größere Mengen Geld an Kriminelle zu übergeben. Angebliche Rechtsanwälte und falsche Polizeibeamte forderten im Vorfeld am Telefon eine Kautionszahlung zur Abwendung einer Haft für einen nahen Verwandten.

Übergeben Sie niemals Geld an eine unbekannte Person – da kann etwas nicht in Ordnung sein! Ziehen Sie in einem solchen Fall unbedingt eine Vertrauensperson hinzu oder verständigen Sie den Notruf!

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.polizei-beratung.de oder beim

Polizeipräsidium Hamm
Kriminalprävention
Kriminalhauptkommissar Dirk Püttner
Tel. 02381 916-3353
Dirk.Puettner@polizei.nrw.de
Fotos: www.polizei-beratung.de

Neues Angebot im Westen Tablet-Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

„Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen!“ Unter diesem Motto haben sechs Frauen und Männer (60+) am ersten kostenlosen Tablet-Kurs für Anfänger und Anfängerinnen im Westen teilgenommen.

Der Kursrahmen ist auf eine Stunde in der Woche, im Stadtteilbüro Hamm-Westen, angesetzt. Diejenigen, die selbst kein Tablet besaßen, haben eines gestellt bekommen. Schließlich soll jeder die Chance haben, mal „ein Gefühl“ dafür zu bekommen und zu erfahren, wo und wie das Tablet im eigenen Alltag nutzbringend eingesetzt werden kann, so mein Gedanke als Kursanbieterin aus der altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Westen vom KSD e.V..

Gemeinsam mit vier engagierten Ehrenamtlichen (Schülerinnen und Schülern, Berufstätigen und Rentnern wie auch Rentnerinnen) konnten die Teilnehmenden die wichtigsten Grundlagen eines Tablets kennenlernen und ihre individuellen Fragen stellen. Von „Wie halte ich das Tablet

sicher in der Hand, wo stelle ich die Schriftgröße ein und woran erkenne ich, dass das Tablet mit dem Internet verbunden ist?“ bis „Wie surft man im Internet und wie bediene ich z.B. die Deutsche-Bahn-App, um die nächste Zugreise zu planen?“: bei insgesamt sieben Kurswochen kam zu keinem Zeitpunkt Langeweile auf.

Damit noch mehr Interessierte ab 60 Jahren die Möglichkeit haben, mal am Tablet zu üben und einen Einblick zu bekommen, sollen weitere Tablet-Kurse und/oder ähnliches im Westen folgen. Tablets können wieder bereitgestellt werden.

Der nächste Tablet-Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ist für das zweite Halbjahr 2022 in Planung.

Interessierte können sich bereits jetzt bei mir unter der Nummer: 01578 5129228 melden.

Daisy Klotz
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Westen





Das geschriebene Wort...

Immer wieder sorgt es bei mir für schöne Momente und Dankbarkeit, wenn ich von Menschen, die mir etwas bedeuten, einen persönlichen Brief oder eine Karte bekomme. Die Menschen, die mir etwas bedeuten und mir damit eine Freude machen, können ganz unterschiedlich sein. So zum Beispiel Familie, Freunde oder auch gute Bekannte.

Irgendwie fühlt es sich anders an als eine digitale Nachricht auf dem Handy. Es ist seltener geworden und damit vielleicht auch eine kleine Besonderheit im immer schneller werdenden Alltag, in dem man sich von kleinen digitalen Botschaften manchmal fast überflutet fühlt.

Ein Brief oder auch eine Karte, eine handschriftliche Nachricht, haben etwas zeitlos Persönliches, etwas Langlebiges und Mühevolleres. Die Auswahl des Papiers, der Stifte, des Umschlags und seiner Verzierung - all das erfüllt mich mit Freude und zeugt davon, wie wertvoll und wichtig mir die andere Person und der Anlass

meines Schreibens sind.

Es ist eine gute Gelegenheit, in mich zu gehen und die eigenen Worte und Gedanken mal richtig zum Ausdruck zu bringen; mich an die Empfängerin oder den Empfänger zu erinnern, über die Zeit zusammen, aber auch über die Zeit abseits voneinander zu sinnieren und dabei in Vergangenen zu schwelgen oder auch über Künftiges nachzudenken.

Vielleicht mache ich nicht nur mir eine Freude mit dem Schreiben einer Nachricht, sondern auch der Person, die meine Botschaft empfängt. Manchmal reicht es aus, den Tag zu verschönern und positiv zu stimmen und hin und wieder kann es bestimmt auch ein rettender Anker in den stürmischen Böen des Lebens und Alltags sein.

Ich gebe mir Mühe - nicht nur mit dem Schreiben und damit die passenden Worte zu finden, sondern auch damit, in meinen Nachrichten über mein Innerstes, über gewissermaßen Intimes zu schreiben - denn das Gefühl, jemandem einen Brief wert zu sein, ist unbeschreiblich schön.

Ich hoffe, auch Sie haben das Glück, Schriftstücke zu besitzen, die Sie sich in ganz besonderen Momenten der Freude oder auch der Not ansehen und dann darin aufgehen können. Und wenn nicht, wird es vielleicht nun Zeit, sie sich zu schaffen. Ein geschriebenes Wort ist eben ein besonderes Geschenk.

A. Pikosz

Bild oben: © S. Hofschlaeger/pixelio.de
Mitte: © Rainer Sturm/pixelio.de

Unsere Fellnasen: treue Gefährten des Alltags bis ins Alter

Hunde sind äußerst soziale Lebewesen, die üblicherweise ihr ganzes Leben in einem Rudel verbringen. Wer sich also dazu entschließt, einen Hund zu halten, muss sich darüber im Klaren sein, dass er große Verantwortung, Pflege und Fürsorge für ein Lebewesen übernimmt. Dafür benötigt man ein hohes Maß an Einsatzbereitschaft und Geduld, sowie ganz viel Liebe und Aufmerksamkeit für das Tier.

Hunde gelten aber nicht umsonst als bester Freund des Menschen. Sie haben abseits der Pflichten, die mit ihnen einhergehen, auch einen sehr positiven Einfluss auf ihr Umfeld. Die gemeinsame Beschäftigung und Aktivität, sowie das regelmäßige Gassigehen, verhelfen nicht nur zu einer besseren Kondition und körperlicher Fitness, sondern sind gleichzeitig Balsam für die Seele. Genau deshalb ist der Vierbeiner ein äußerst gefragter Zeitgenosse, gerade auch für ältere Menschen.

Haustiere bieten Schutz vor Einsamkeit und mangelnder Aktivität. Die

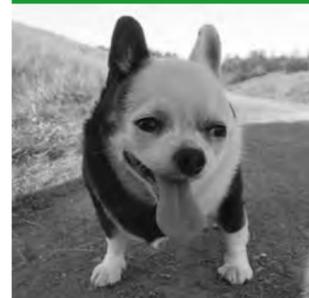
Haltung eines Hundes verändert die Tagesabläufe Ihres Alltags jedoch enorm. Jeder Hund benötigt Auslauf, spielerische Zuwendung und gegenseitigen Austausch. Hundebesitzer und -besitzerinnen tauschen somit ihren ruhigen Lebensstil gegen einen deutlich aktiveren Alltag ein.

Die gesundheitlichen Vorzüge einer solchen Partnerschaft gelten auch im höheren Alter mehr denn je: Der Kontakt mit Tieren reduziert Stress sowie Anspannung und fördert eine positive Grundhaltung. Durch die Aktivität im Freien, werden auch neue Kontakte und Bekanntschaften angeregt. Das Herzinfarkttrisiko, ebenso wie Bluthochdruck, kann durch die neue Bewegung gesenkt und die Belastungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems gestärkt werden. Auch geistig hält die Beschäftigung rundum Verpflegung und Unterhaltung des Haustieres fit.

Einige Hunderassen eignen sich daher besonders für ältere Menschen. Das sind z.B.: Pudel, Labradoodle, Malteser, Chihuahuas, Yorkshire Terrier, Cavalier King Charles Spaniel, Maltipoo, Papillon, französische Bulldoggen, Zwergspitze.

In der nächsten Ausgabe wird ein Artikel dazu folgen, welche Fragen man sich vor der Anschaffung stellen sollte, welche Rolle der Tierschutz bei der Anschaffung eines vierbeinigen Freundes oder einer Freundin einnehmen kann und welche Geschichte hinter Elli und Bento, den niedlichen, bildgebenden Hunden zum Artikel steckt. Bleiben Sie gespannt.

Meryem Öztop



elephantastisch! Hamm:

Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie kostenlos, unverbindlich, neutral und trägerunabhängig u.a. über

- Seniorenwohnungen
- Wohnraumanpassung (z.B.: Badumbau)
- Leistungen bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit
- Hilfsmittel (z.B.: Rollator, Haltegriffe)
- lokale Hilfs- und Entlastungsangebote
- Fragen zum Thema Demenz

Infos unter:
<https://www.hamm.de/wohn-und-pflegeberatung>

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Abteilung Wohnen und Pflege
Jürgen-Graef-Allee 2
59065 Hamm
Im Gesundheitscenter Bad Hamm im Maximare

Wohnberatung
Frau Liesegang Tel.: 02381 17-8103
Pflegeberatung
Frau Böttinger Tel.: 02381 17-8109
Termine nach telefonischer Vereinbarung

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



**„Unsere Stiftungs-
konzepte bieten
dauerhafte Sicherheit.“**

Alfons Reher

Das ist unser Stiftungsmanagement.

Jede Stiftung ist so individuell wie ihre
Gründerin oder ihr Gründer. Wir errichten Ihre
Stiftung „schlüsselfertig“ für Sie.

Private Banking – seit 2008 fester Bestandteil
der Sparkasse Hamm.

Sprechen Sie uns an:

Tel. 02381 103-611

Mail: private-banking@sparkasse-hamm.de



**Sparkasse
Hamm**