



Ausweitung der  
altengerechten  
Quartiers-  
entwicklung  
in Hamm  
Seite 6-7

Frischer Wind  
im Stadtarchiv  
Interview mit  
Franziska Rohloff  
Seite 36-37

Die Polizei  
informiert:  
Enkeltrick in  
digitaler Form!  
Seite 44-45

# Das Fenster Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 03/2023



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

fällt es Ihnen bei einem Blick in das Impressum dieser Ausgabe auf? Nein? Dann helfen wir an dieser Stelle nach. „Fachstelle Leben im Alter“ heißt es dort in der rechten Spalte. Das ist unsere neue Bezeichnung, die wir seit Anfang April führen.

Mehr als 50 Jahre der Verwendung des Begriffes „Altenhilfe“ sind damit Geschichte. „Altenhilfe“ kennzeichnet ein primär defizitorientiertes Bild vom Älterwerden und entspricht damit in keiner Weise mehr einer zeitgemäßen und mehrdimensionalen Betrachtung der Anforderungen, aber auch Potenziale einer insgesamt rasant älterwerdenden, multikulturellen Gesellschaft. In Hamm wurde die Bezeichnung „Altenhilfe“ bereits vor Gründung der Großstadt Hamm im Jahr 1975 zur Bezeichnung einer kommunalen Arbeit mit älterwerdenden Menschen eingeführt und seitdem ununterbrochen verwendet. Eine Zeit lang war sogar der Begriff „Altenamt“ im allgemeinen Sprachgebrauch zu finden. Die „Fachstelle Leben im Alter“ spiegelt dagegen viel passender wider,

dass das Älterwerden nicht zwangsläufig einen Hilfebedarf zur Folge hat, sondern schon allein aufgrund der Zeitspanne zahlreiche Möglichkeiten einer aktiven Lebensgestaltung bietet.

Zudem ist die neue Bezeichnung Ausdruck der vielfältigen Aufgabenstruktur, die in diesem Fachbereich geleistet wird.

Nicht verändern wird sich dagegen der Kern unserer Arbeit, zu dem auch die Erstellung und Herausgabe unserer Seniorenzeitschrift als kleiner Teilbereich gehört. Die „Fachstelle Leben im Alter“ bietet auch zukünftig in allen Fragen rund um das Älterwerden Auskunft, individuelle Beratung und persönliche Hilfe.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der Berichte zu den vielfältigen Angeboten in den Bezirken und Quartieren!

■ Die Redaktion

## Impressum

Ausgabe 03/2023

### Herausgebende Instanz:

Stadt Hamm  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Druckerei Kettler, Bönen  
Auflage: 5.500 Stück  
Im Juni 2023

### 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  
Fachstelle Leben im Alter  
Herr Andreas Pieper  
Frau Lisa Müller  
Tel.: 02381/17-6761  
02381/17-6739  
E-Mail: pieper@stadt.hamm.de  
lisa.mueller@stadt.hamm.de  
Weitere Infos: www.hamm.de  
**Titelseite:** ©Thorsten Hübner



# Inhalt

Neuer Schwung in Herringen! Boule-Treff im alten Bauhof	5
Ausweitung der altengerechten Quartiersentwicklung in Hamm	6-7
Altengerechte Quartiersarbeit im Hammer Norden	8-9
Ein gelungener Tag für pflegende Angehörige	10
Offener Spieletreff in Rhynern	10
Älterwerden in Bockum-Hövel	11
Aktionsreihe „Bewegter Sommer“ 2023	12-13
Grenzenlos: Kulturzeit im Kurpark	14-15
Alles auf Anfang: Start in die neue Saison!	15
Aktuelles aus der AQE in Herringen	16-17
Inside out: Kunstaussstellung des Bündnisses gegen Depression, Hamm	18-19
Hamm tanzt! Kennenlernparty 55+	20-21
Planwagenfahrt in den Frühling	22
Die Erde verstehen?	22-23
Die BAGSO informiert: Für den medizinischen Notfall vorsorgen	24-25
Sieben auf einen Streich	27
25 Jahre „Offenes Seniorenfrühstück“	28-29
Heessen tanzt! Generationenübergreifende Bewegung zum Tag des Tanzes	30-31
Bedürfnisse von verwitweten Menschen	32-33
20 bereichernde Jahre des Frühstückens in Herringen	34-35
Kochen für Männer	35
Frischer Wind im Stadtarchiv!	36-37
Ein Interview mit Franziska Rohloff	
„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen	38-39
Taschengeldbörse Heessen: Ein Erfahrungsbericht	40
Treffpunkt für Herzensangelegenheiten	41
Vertrauen und Vertrautheit	42
„Rund ums Rad“: Eine rundum gelungene Themenwoche	43
Die Polizei informiert: Enkeltrick in digitaler Form!	44-45
Ü-65 geht online in Heessen	45
Aktionstag „Alter“ des Netzwerks Demenz Hamm	46

# Neuer Schwung in Herringen! Boule-Treff im alten Bauhof

Bereits zum Auftakttermin des neuen Boule-Treffs waren die Gäste zahlreich. Über 20 Freundinnen und Freunde des Sportes verbrachten bei gutem Wetter, französischer Musik und liebevoll angerichteten Käseplatten einen wunderschönen und bewegten Nachmittag beim Boule.

Die Stimmung während der Veranstaltung war ausgelassen und fröhlich, denn es war für jeden etwas dabei. Vom Zuschauen übers Mitspielen bis hin zum Anfeuern während der Spielrunden.

Angeleitet wurden die Interessierten beim stimmungsvollen Auftakttermin, wie auch den ersten Folgeterminen, von versierten Boulespielern, die mit ihrer Leidenschaft für den Sport begeistern konnten und mit Rat und Tat zur Seite standen.

Bei dem wöchentlich stattfindenden Treffen handelt es sich um eine offene Gruppe, bei der jede interessierte Person gerne vorbeikommen, sich austau-

schen, zuschauen und auch mitspielen kann. Für genügend Kugeln ist gesorgt und jeder ist herzlich willkommen. Die Fachstelle Leben im Alter und die altengerechte Quartiersentwicklung in Herringen, die gemeinsam den Boule-Treff initiiert haben, laden Sie also ganz herzlich zum offenen Boule-Treff im alten Bauhof ein. Alle Beteiligten freuen sich schon auf eine gute Saison mit vielen Interessierten und eine schöne gemeinsame Zeit!

Der Treff findet wöchentlich immer mittwochs von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr statt.

**Hinweis:** Der Boule-Treff findet nur bei trockenem Wetter statt.

Für nähere Informationen stehen Ihnen Lisa Müller aus der Fachstelle Leben im Alter (Tel.: 17-6739) und Larissa Reckels (Tel.: 0173-2579770) aus der altengerechten Quartiersentwicklung zur Verfügung.

■ Lisa Müller



# Ausweitung der altengerechten Quartiersentwicklung in Hamm



Die Veränderungen in der Bevölkerungsentwicklung machen auch vor Hamm nicht halt. Für das Jahr 2035 wird für unsere Stadt ein Anteil der über 65-Jährigen von ca. 25% prognostiziert. Das bedeutet, dass dann 45.000 Menschen in Hamm älter als 65 Jahre alt sein werden. Auch die Zahl der über 80-Jährigen hat sich mittlerweile fast verdoppelt.

Schon seit 2015 und damit weit früher als andere Kommunen hat die Stadt Hamm die sich deutlich ändernden Bedarfe erkannt und das Handlungskonzept „Älterwerden in Hamm“ entwickelt. Nach und nach wurde in allen Sozialräumen unserer Stadt ein altengerechtes Quartier mit der Besetzung jeweils einer halben Arbeitsstelle zur Umsetzung geschaffen. Ziel ist es hierbei, älter werdenden Bürgerinnen und Bürgern ein möglichst langes eigenständiges Verbleiben im gewohnten Lebensumfeld zu ermöglichen. Das gelingt mit Unterstützungs- und Beratungsstrukturen, aber auch mit Begegnungsangeboten, um Isolation oder gar Vereinsamung zu vermeiden.

Eng vernetzt mit der jeweiligen Tandempartnerin der Fachstelle Leben im Alter und mit den vorhandenen Beratungsstellen wie der Wohn- und Pflegeberatung oder der Betreuungsbehörde der Stadt Hamm findet sich daher seit Ende 2020 in jedem Bereich von Hamm eine Quartiersentwicklerin in einem zunächst umgrenzten Quartier. Von hier aus werden Angebote im näheren Umfeld der älter werdenden Menschen gestaltet und dauerhaft etabliert. Mit zunehmender Verstetigung der Strukturen wird zudem eine Ausweitung auch in Wohngebiete erforderlich, die etwas weiter entfernt von den ursprünglichen Ausgangsbereichen liegen. Seit 2022 wurden bereits die altengerechten Quartiere Mitte, Bockum-Hövel, Herringen und Uentrop auf eine volle Stelle aufgestockt.

Da alle neu geschaffenen Angebote und Veranstaltungen äußerst gut angenommen werden und permanent ergänzt werden, sollen nun ab 2024 alle noch offenen Quartiere auf eine einheitliche Vollzeitstelle ausgeweitet werden. Auch im Sinne der

Entwicklung hin zur „familienfreundlichsten Stadt Deutschlands“ stellen die Älteren einen ganz wichtigen Part im Sinne eines verantwortungsvollen Miteinanders der Generationen dar. Gemeinsam mit den Menschen, um die es in ihrer Arbeit geht, wollen die Quartiersentwicklerinnen das Leben, den Alltag für alle lebenswert gestalten und auch die häufig unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse bedienen. So haben Menschen, die sich aktuell an der Schwelle zum Ruhestand befinden, erfahrungsgemäß andere Interessenschwerpunkte als Hochaltrige, die möglicherweise von größeren körperlichen Einschränkungen betroffen sein können.

Die größte Schwierigkeit ist aber immer wieder, diejenigen zu erreichen, die keinerlei soziale Anbindungen haben und extrem zurückgezogen leben. Hierzu wurde bereits im vergangenen Jahr ein Modellversuch mit Hausbesuchen durch die altengerechte Quartiersentwicklung durchgeführt. Hier wurde sehr deutlich, dass manche Menschen nur auf diesem Wege erreichbar und überwiegend

äußerst dankbar für Informationen für den Bedarfsfall sind. Aus diesem Grund soll flächendeckend 2024 ein Besuchsangebot geschaffen werden, um über Unterstützungsmöglichkeiten und insbesondere über Begegnungsangebote im nahen Umfeld zu informieren. In Hamm bestehen somit bereits jetzt nachhaltige Strukturen, um den kommenden Herausforderungen einer sich wandelnden Gesellschaft begegnen zu können und um Zugang zu Unterstützung, oder aber auch zu aktiver Mitwirkung durch Ehrenamt und Mitgestaltung, für alle möglich zu machen.

■ Christiane Mitlewski  
Foto oben: © Robert Szkudlarek  
Zurecht stolz auf die gute Entwicklung in Hamm zeigten sich auch: Frank Schulte (Leiter Amt für Soziales, Wohnen und Pflege)  
Paul Kownatzki (Stabsstelle Familienfreundlichste Stadt)  
Marc Herter (Oberbürgermeister Stadt Hamm)  
Dr. Britta Obszerninks (Sozialdezernentin Stadt Hamm)

Foto unten: © René Golz



# Altengerechte Quartiersarbeit im Hammer Norden

## Quizrunde zum Kennenlernen

Die neue Quizrunde wird mit großem Interesse angenommen. Viele „Nordener“ zeigen sich mir und den Projekten gegenüber aufgeschlossen. Darüber bin ich sehr dankbar. Durch die Quizrunde habe ich eine aktive Möglichkeit geschaffen, mich als neue Quartiersentwicklerin kennenlernen zu können.

Auf Wunsch der Senior:innen gibt es nun regelmäßig einmal monatlich ein Angebot rund um das Thema „Rätselspaß und Gedächtnistraining“. Die Quizfragen, die in Gruppen angegangen werden, ermöglichen den Teilnehmenden, sich auch untereinander (besser) kennenzulernen. So versucht man gemeinsam, auf den Spuren von Heinz Erhard Sprüche und Gedichte sinnvoll zusammenzufügen - wobei die Lacher auf seiner Seite sind. Andererseits regen seine oft tief sinnigen Aussagen zum Nachdenken an.

Beim Erraten bildhaft oder geschichtlich dargestellter, altbekannter Lieder-

texte kommt man ins Schwelgen über die „gute alte Zeit“ und verspürt Lust, das eine oder andere Lied anzustimmen und mitzusingen. Bei alledem stehen das Interesse und der Spaß im Vordergrund, weshalb - im Gegensatz zur Schule - das „Sitzenbleiben“ erwünscht ist! Die Quizrunden sind so geplant, dass jeder zu Wort kommen und seinen Beitrag leisten kann, aber auch Zeit und Raum zum Nachdenken bekommt und so, wie er mag, herausgefordert wird. Denn schließlich ist das Gehirn wie ein Muskel, der trainiert werden will!

## Sportangebote

Für die körperliche Fitness hatte meine Vorgängerin Larissa Reckels im Hammer Norden in der Vergangenheit einige tolle Angebote erfolgreich auf die Beine gestellt. Beispielsweise konnte sie Anita Glase für den Sitztanz und Heike Johnscher für die Alltagsfitness und einen Nordic-Walking-Kurs gewinnen. Diese Angebote werden nach wie vor gerne wahrgenommen. Gerade bei schönem Wetter

ruft die frische Natur, das Nordic-Walking-Angebot unverbindlich kennenzulernen!

Kommen Sie einfach an einem Mittwoch um 10.30 Uhr zum Stadtteilzentrum und testen, ob das „Walken mit Stöcken“ auch etwas für Sie sein könnte! Die fachkundige Trainerin und die Gruppe nehmen aufeinander Rücksicht und die Nordic-Walking-Stöcke können Ihnen bei Bedarf gestellt werden.

Neu ist das Angebot eines Yoga-Kurses jeden Mittwoch um 16.15 Uhr in der Sporthalle an der Sorauer Straße. Heike Johnscher als ausgebildete Yoga-Lehrerin erklärte sich bereit, auch dieses Angebot zu begleiten. Da der Kurs auf ein sehr großes Interesse stieß, trainieren zur besseren individuellen Betreuung im Trainingsprozess nun bereits zwei Gruppen im Wechsel.

## Spielspaß und Kreativität

Sollte Ihre sportliche Ader langsamer

pulsieren als beispielsweise die spielerische, können Sie gerne an den verschiedenen Spielangeboten teilnehmen. Derzeit werden Brett- und verschiedene Kartenspiele, Bingo oder Geschicklichkeitsspiele wie z. B. (Cross-) Boccia angeboten. Weitere Ideen und Anregungen sind erwünscht. Und falls Sie besonders gerne gestalterisch unterwegs sind: Ab August können Sie unsere Kreativangebote mit wechselnden Themen wahrnehmen.

## Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Ein Erste-Hilfe-Kurs für Senioren stieß auf so großes Interesse, dass er aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bereits zweimal durchgeführt wurde - ein dritter Kurs ist in Planung! Der Kurs ist auf die spezifischen Bedürfnisse älterer Bürger ausgerichtet und frischt die wesentlichen Kenntnisse wieder auf, um sich und andere sensiblen Notfall-Situationen unterstützen zu können.

■ Susanne Wöstenberg



Bei Interesse, Anregungen oder allgemeinen Fragen zu den Angeboten der altengerechten Quartiersentwicklung im Hammer Norden melden Sie sich gerne bei mir unter [woestenberg@awo-rle.de](mailto:woestenberg@awo-rle.de) oder Tel.-Nr. 01 52 53 40 48 60.

# Ein gelungener Tag für pflegende Angehörige



„Wie ein Tag Urlaub!“ – so beschrieben mehrere der Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Tag für die pflegenden Angehörigen, den die Altengerechte Quartiersentwicklerin Conny Schmidt in Zusammenarbeit mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland organisiert hatte.

Als pflegende und sorgende Angehörige verliert man den Blick auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse. Man stellt sich selbst ganz hinten an und hat nur das Wohlergehen des Erkrankten im Fokus. Der Tag für die pflegenden Angehörigen sollte die Gelegenheit bieten, auf die Selbstfürsorge zu achten. Neben einem Vortrag zum Thema „Den inneren Garten pflegen und die eigene Kraft wieder

spüren“ von Claudia Steilberg, Resilienz Coach- und Trainerin und einem Vortrag von Dipl. Oecotrophologin Maria Horn über die richtige Nervenahrung bei Stress und Anspannung, konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Astrid Wunders Lachyoga-Stunde nach Herzenslust lachen! Und das wurde auch ausgiebig getan.

„Ich merke, dass mein Gesicht nicht mehr so starr ist“ oder „Was tat es gut, einfach nur zu lachen“ waren nur einige der Stimmen. Das schönste Statement allerdings war: „Das war wie ein Tag Urlaub – wie gut, dass ich heute hier hingekommen bin“.

■ Conny Schmidt

## Offener Spieletreff in Rhynern



Seit dem letzten Sommer treffen sich rund 8 – 10 Personen regelmäßig zum Karten- oder Gesellschaftsspiel im Heimathaus Rhynern. Dieses, von der Altengerechten Quartiersentwicklung Rhynern, Conny Schmidt, organisierte Treffen ist ein Angebot für alle Bürgerinnen und Bürger 55+. Jeder, der gerne Karten, Rummy Cup, Uno oder andere Spiele spielt, ist herzlich willkommen. Bei einer gemütlichen Tasse Kaffee und Gebäck wird nach Lust und Laune in kleinen Gruppen

gespielt. Interessierte sind herzlich willkommen und können am 1. Mittwoch im Monat (14.00 – 16.00 Uhr) oder am 3. Donnerstag im Monat (10.00 – 12.00 Uhr) unangemeldet, aber dafür mit viel guter Laune und Lust, neue Menschen kennenzulernen, dazukommen.

Mehr Infos hierzu erhalten Sie bei der Quartierentwicklerin Conny Schmidt unter 02385 – 4375 928.

■ Conny Schmidt

# Älterwerden in Bockum-Hövel



Seit 2017 führt der Caritasverband die altengerechte Quartiersentwicklung in Bockum-Hövel im Rahmen des Handlungskonzeptes „Älter werden in Hamm“ in Kooperation mit der Fachstelle Leben im Alter des Amtes für Soziales, Wohnen und Pflege der Stadt Hamm durch. Seit 1. April ist Karima Boufaida für die Quartiersentwicklung zuständig.

Die 47-jährige gebürtige Hammenserin, die zuletzt acht Jahre als Integrationskoordinatorin für die Stadt Hamm gearbeitet hat, freut sich auf ihren neuen Aufgabenbereich: „Ich bin schon sehr gespannt, mit Menschen der älteren Generation zusammenarbeiten zu können“. Aus ihrer vorherigen Arbeit bringt sie umfassende Erfahrung in der Stadtteilarbeit mit, die ihr jetzt in ihrem neuen Arbeitsbereich in der Quartiersentwicklung nützt. Karima Boufaida ist damit eigentlich ein „alter Hase“ in der Netzwerkarbeit.

Wir haben Karima Boufaida einige Fragen gestellt:

**Wieso beschäftigen Sie sich mit dem Thema Älterwerden?**

**Boufaida:** Wir stehen vor der Herausforderung, dass es immer mehr unterstützungsbedürftige, ältere Menschen gibt. Andererseits gibt es immer weniger Jüngere, die zur Versorgung der wachsenden Zahl der Älteren zur Verfügung stehen.

Die ältere Generation selbst hat aber eigene Vorstellungen und enorme Potentiale, die wir nutzen müssen.

Das gelingt am ehesten in sozialen Lebensräumen, wo man über viele Jahre zusammengelebt hat und wo schon Beziehungen gewachsen sind. Da wird es eher gelingen, Eigenak-

tivitäten und gegenseitige Hilfe zu motivieren, weil man damit auch den eigenen Lebensraum gestaltet.

**Welche Chancen sehen Sie denn im Alter?**

**Boufaida:** Ältere Menschen sind in der Gesellschaft des langen Lebens gefragt wie nie zuvor. Wir benötigen ihr Wissen und ihre Mitverantwortung, aber auch ihr aktives Eintreten für ihre Anliegen. Wir müssen ihre Möglichkeiten der Teilhabe verbessern, damit sie ihre Erfahrungen wirkungsvoll in Ehrenamt, Politik und das Wirtschaftsleben einbringen können.

**Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit wichtig?**

**Boufaida:** Ich möchte viele Begegnungsmöglichkeiten vor Ort schaffen und älter werdende Menschen dabei unterstützen, dass sie möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben können.

**Was haben Sie als Nächstes geplant?**

**Boufaida:** Ich bin unter anderem dabei, mich bei den sehr zahlreichen Kooperationspartnern bekannt zu machen. Außerdem begleite ich die laufenden Angebote wie Boulen, die Gruppe der „Wilden Hühner“ und den Männertreff und biete die Smarte Sprechstunde an.

**Kontakt:**

Karima Boufaida, Tel.: 01 72 74903 18  
Boufaida@caritas-hamm.de

Das Büro der altengerechten Quartiersentwicklung im Haus der Begegnung ist durch Karima Boufaida ab sofort jeden Tag besetzt. Informationen werden wie bisher im WA und in den sozialen Medien veröffentlicht.

# Aktionsreihe „Bewegter Sommer“ 2023

Letztes Jahr fand bereits der „Bewegte Sommer“ rund um den Friedrich-Ebert-Park mit vielfältigen Bewegungsangeboten statt. Nun ist es wieder soweit: Im Hammer Westen ist von Juni bis September einiges los! Die Fachstelle Leben im Alter / Meryem Öztop und die altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen / Daisy Klotz planen dazu verschiedene Bewegungsangebote und freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Der Auftakt zum „Bewegten Sommer“ fand bereits im Juni mit verschiedenen Angeboten statt.

**Hier nun die Angebote ab Juli:**

**Donnerstag, 06.07.2023**

**Tanz dich fit im Hoppe Garden**

Zeit: 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Treffpunkt: Hoppe Garden Hamm

Haben Sie Lust, sich in schöner Atmosphäre und bei lateinamerikanischen Klängen zu bewegen? Dann kommen Sie am 06.07. in den Hoppe Garden! Hier lernen Sie ein paar neue Tanzschritte kennen und können den Tag

in gemütlicher Atmosphäre und mit einem guten Essen in netter Gesellschaft ausklingen lassen. Das Angebot ist kostenlos! Für Verpflegung und Getränke wird gesorgt. Bitte bringen Sie Sportbekleidung mit.

Um Anmeldung wird gebeten bei:

Fachstelle Leben im Alter

Meryem Öztop

Tel.: 02381 176737

E-Mail:

meryem.oeztop@stadt.hamm.de

**Donnerstag, 20.07. bis 03.08.2023**

**Sport im Park Fit Ü60**

Zeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Treffpunkt: Friedrich-Ebert-Park

Das Angebot ist kostenlos.

Um Anmeldung wird gebeten bei:

SSB Hamm e.V.

Tel.: 02381 15155

**Freitag, 21.07.2023**

**Sitzgymnastik 55 +**

**(mit Yoga und Pilates-Elementen)**

Zeit: 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Ort: Kita Mose, Lange Str. 53,

59067 Hamm

Das Angebot kann auch mit Rollator/ Hilfsmitteln wahrgenommen werden. Ab dem 28.07. findet das Angebot wöchentlich statt und kostet 20 Euro pro 10'er – Karte.

Um Anmeldung wird gebeten bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung

Hamm-Westen, KSD e.V.

Daisy Klotz

Tel.: 0 15 78 512 92 28

**Mittwoch, 23.08.2023**

**Selbstbehauptungskurs**

Ein Selbstbehauptungskurs, auch als Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs bekannt, ist ein Trainingsangebot zur Prävention von Gewalt. Im Rahmen eines solchen Kurses werden Selbstbewusstsein und Selbstwert der Teilnehmenden gestärkt, Grundlagen der Selbstverteidigung vermittelt und Handlungskompetenzen in bedrohlichen Situationen erweitert. Dieser Kurs soll die Fähigkeit zur Selbstbehauptung stärken.

Zeit: 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Ort: Wilhelmstr. 21, 59067 Hamm

(Stadtteilzentrum Hamm-Westen)

Kosten: 20 Euro pro Person

Anmeldungen bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung

Hamm-Westen, KSD e.V.

Daisy Klotz

Tel.: 0 15 78 512 92 28

**Mittwoch, 13.09.2023**

**Spiele, Spaß und Sport im Park**

Haben Sie Lust, sich an der frischen Luft zu bewegen? Dann kommen Sie am 13.09. in den Park! Hier werden verschiedene Spiele gespielt und Übungen mit dem Schwungtuch angeboten. Das Angebot ist kostenlos!

Zeit: 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: Friedrich – Ebert – Park (am Teich)

Um Anmeldung wird gebeten bei:

Fachstelle Leben im Alter

Meryem Öztop

Tel.: 02381 176737

E-Mail:

meryem.oeztop@stadt.hamm.de

■ Meryem Öztop

■ Daisy Klotz



# Grenzenlos: Kulturzeit im Kurpark

*Heute hier, morgen dort* – musikalisch grenzenlos spannt die „Kulturzeit im Kurpark“ auch in diesem Sommer wieder einen klangvollen Regenbogen vom amerikanischen Kontinent bis zum Land der aufgehenden Sonne und sorgt für leise, laute, erhabene, wilde und rockige Momente. Nach Abstechern in das Königreich von King Charles, zu den Musiktraditionen Nippons, in die Tiefen des englischsprachigen Folk und die Weiten der Tanz- und Chormusik stehen im Juli noch zwei spannende Konzerte auf dem Programm.

## Die Termine:

### 2. Juli, 15 Uhr:

#### Kostbare Schätze

Die preisgekrönte Formation **Old Salt** hat ihre Heimat in Gent (Belgien). Gegründet 2015, begeistert das Quartett mit dem Amerikaner Dan Wall (Banjo, Violine, Mundharmonika), den Belgiern Lotte Remmen (Violine) und Johannes Wannyn (Gitarre) sowie dem Franzosen Toby Kuhn (Cello) mit

seiner einzigartigen Mischung aus eigenen und traditionellen Songs. Ihre musikalische Inspiration stammt aus den Straßen New Orleans, geht weiter über die Appalachen bis zum Folk-Revival im Nordosten Amerikas und nach Europa. Alle Bandmitglieder haben die Musik mit Einflüssen aus den USA, Belgien, Schweden, Frankreich und Schottland erweitert. Entstanden ist dabei ein moderner Folk-Sound mit Dynamik, Entschlossenheit und großer Virtuosität, der alle Genre Grenzen sprengt. Bis dato hat das Quartett drei Alben veröffentlicht.

### 9. Juli, 15 Uhr:

#### Unverfälscht und authentisch

Die Busker Villains machen Musik für Bühnen, Wohnzimmer und die Straße. Meistens ohne Strom, aber immer mit viel Herzblut. Seit Anfang 2022 proben Ole Arntz, Ulrich Bünseler und Tobias Berghoff in Hamm. Mittlerweile ist aus dem Trio ein Quintett geworden: Seit einigen Wochen erweitern Ralf West und Niklas Dietrich den virtuosen

Sound der Band. In ihren Koffern transportieren die Musiker Gitarren, Bass, Waldzither, Ukulele, Violine, Mundharmonika, Bodhrán und das mobile Akustik-Drumset namens „Loota“. Auf dem Spielplan stehen Irish-Pub-Songs, Rock-Klassiker und eingängige Eigenkompositionen, die teils mehrstimmig gesungen werden. Spätestens beim zweiten Refrain wird mitgesungen, gesummt oder mit den Füßen gewippt – denn wer kann

Hamm's folkgigster Boygroup schon widerstehen?

Alle Konzerte finden im Musikpavillon im Kurhausgarten statt. Der Eintritt ist frei, das Kulturbüro freut sich aber über eine Spende zugunsten des Fördervereins Stadttheater Hamm e. V.

■ Meike Richter  
Kulturbüro



## Alles auf Anfang: Start in die neue Saison!

Bereits zum fünften Mal laden die Programm-Macher des Kulturbüros **am Sonntag, 3. September, um 16:00 Uhr** alle Kulturbegeisterten **ins Kurhaus** ein und stellen ihre ganz persönlichen Highlights und Geheimtipps der kommenden Spielzeit vor.

*Vorhang auf* für Plaudereien „aus dem Nähkästchen“, für einen Blick auf die Schreibtische in den verschiedenen „Planungsbüros“: Was, wer, wann und vor allem wieso und warum?

So facettenreich wie das Programm ist auch die Arbeit hinter den Kulissen, was Auswahl und Konzeption anbelangt.

Ein unterhaltsamer Nachmittag, garniert mit kleinen Anekdoten, wissenschaftlichen Fakten und musikalischen Intermezzi von Tankred Scheinschock – „Infotainment“ pur! Daneben gibt es natürlich auch noch genügend Raum für Kritik, Anregungen und lebhaft Diskussionen. Seien Sie unser Gast!



# Aktuelles aus der AQE in Herringen

## Sterben sollte kein Tabuthema sein!

Im Mai hat sich die Altengerechte Quartiersentwicklung Herringen dem Tabuthema Sterben gewidmet und an fünf Nachmittagen verschiedene Fragestellungen, die in Gesprächen mit Senioren aus Herringen immer wieder Thema waren, aufgegriffen. Bei der ersten Veranstaltung hat Landschaftsarchitekt Markus Klüppel, zuständig für das Friedhofswesen der Stadt Hamm, über die verschiedenen Bestattungsmöglichkeiten berichtet und dabei auch allerlei Wissenswertes über die vielfältigen Bestattungskulturen vermittelt. Wolfgang Schmitt, Inhaber des Bestattungshaus Schmitt in Herringen, war für Fragen rund um die Bestattungsvorsorge zu Gast in der AWO Tagesstätte. Ludger Meyer, rechtlicher Betreuer vom katholischen Sozialdienst, hat Unklarheiten zum Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung aus dem Weg geräumt, während Fachanwalt für Erbrecht Ralf Fahrenholz über die Notwendigkeit eines Testaments, Erbfolgen und auch über den, inzwischen nicht zu vernachlässi-

genden, digitalen Nachlass referierte. Zu guter Letzt ist die Palliativfachkraft des Hospiz Hamm, Ursula Spork, auf die „Letzte Hilfe“ eingegangen und hat hilfreiche Tipps gegeben, wie man seine Liebsten in der letzten Lebensphase begleitet. Trotz des schweren Themas ergaben sich in gemütlicher Runde bei Kaffee & Kuchen interessante Gespräche, die auch mal zum Lachen angeregt haben.

## Café Marie in der AWO Tagesstätte Herringen

Ab Juli öffnet die AWO Tagesstätte in Herringen, Am Jugendheim 3, jeden Dienstag von 14-18 Uhr die Türen für alle Generationen! Ab 14 Uhr kochen wir Kaffee und backen gemeinsam Kuchen, Waffeln, Plätzchen oder grillen auf der schönen Terrasse der Tagesstätte. Dann ist Zeit für alles, was gefällt: Einfach nur die Sonne genießen und nette Menschen kennenlernen, Karten- oder Gesellschaftsspiele spielen, die Hochbeete bepflanzen, pflegen und ernten, Schach mit XXL-Figuren spielen und

und und... Jugendliche stehen für Fragen zum Handy, Tablet oder anderen technischen Geräten zur Verfügung und Lisa Müller (Fachstelle Leben im Alter) berät zu Fragestellungen, die das Älterwerden betreffen. Kommen Sie vorbei, gestalten Sie mit und verbringen eine schöne Zeit in netter Gesellschaft!

Ansprechpartner:innen für das Café Marie, dessen Namensgeberin übrigens die Gründerin der Arbeiterwohlfahrt - Marie Juchacz - ist, sind Larissa Reckels (AWO Altengerechte Quartiersentwicklung) Tel. 0173 2579770 und David Braun (AWO Stadtteilarbeit) Tel. 0162 6992790

## Ü50 Herringer Tanzabend

Hier bleibt kein Bein still! Ob als Single oder Paar: Zum Herringer Tanzabend sind alle willkommen! Am 10. August sorgt das in Hamm bereits bekannte Livemusik-Duo Vivendo mit Marco Zwetzschler und Christina Döpfer von 18:30- 21:30 Uhr wieder für einen bunten Musikmix aus allen Jahrzehnten. Der Eintritt für den

Tanzabend im Alten Bauhof, Zum Torksfeld 2, beträgt 5 €, ein Getränk ist bereits inklusive. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

## Regelmäßige Angebote der Altengerechten Quartiersentwicklung Herringen

**montags 9:00 – 12:00 Uhr**

Handarbeitstreff, JuSt Haus der Jugend, Am Jugendheim 3

**montags 11:30 - 12:30 Uhr**

Nordic Walking, Treffpunkt JuSt Haus der Jugend, Am Jugendheim 3

**dienstags 14:00 – 18:00 Uhr**

Café Marie, AWO Tagesstätte, Am Jugendheim 3

**mittwochs 9:00 – 10:00 Uhr**

Sportkurs, Kanuverein Herringen, Zum Wassersportzentrum 1

**mittwochs 15:00 – 17:00 Uhr**

Boule, Alter Bauhof, Zum Torksfeld 2 (nur bei trockenem Wetter!)

**donnerstags 10:30 – 11:30 Uhr**

Yoga, JuSt Haus der Jugend, Am Jugendheim 3 (bitte anmelden!)

■ Larissa Reckels



Möchten Sie über aktuelle Angebote der Altengerechten Quartiersentwicklung informiert werden? Dann kontaktieren Sie Larissa Reckels, AWO Altengerechte Quartiersentwicklung, Tel.: 0173 2579770, Mail: [reckels@awo-rle.de](mailto:reckels@awo-rle.de)

# Inside out:

## Kunstaussstellung des Bündnisses gegen Depression, Hamm

Seit zwei Jahren gibt es das Bündnis gegen Depression in Hamm. Mitglieder sind die psychiatrischen Kliniken unserer Stadt, Träger von Organisationen und Einrichtungen, die sich mit Menschen mit Depressionen auseinandersetzen; von der Krankheit betroffene Personen und deren Angehörige und weitere Institutionen, wie z.B. der Kommune, der Kirchen und andere. (<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/hamm/start>)

Jedes Jahr lädt das bundesweite Bündnis im Herbst zur Woche für seelische Gesundheit ein. Auch das Hammer Bündnis gegen Depression beteiligt sich. In diesem Jahr haben wir die Möglichkeit, Bilder und Skulpturen, die in den Kunsttherapien der LWL Kinder- und Jugendpsychiatrie und des St. Marien-Hospitals entstanden sind, auszustellen. Die Künstler:innen sagen:

„Wenn ich nicht weiß, was mit mir los ist, zeichne ich erst mal. Hinterher bin

ich mir klarer und fühle mich freier.“  
„Ich befreie mich vom Leistungsdruck und lerne, mein eigenes Ding zu machen, egal, was Andere davon halten.“ „Ich lasse mich überraschen, lasse den Zufall mitspielen.“ „Ich verbinde altes Material mit aktuellen Motiven, und es entsteht etwas ganz Neues.“

Die Werke werden am Sonntag, den 15.10.2023 in der Galerie Mensing, Rhynern, von 11.00 bis 17.00 Uhr gezeigt. Einige Künstler:innen werden anwesend und Mitarbeiter:innen des Bündnisses ansprechbar sein.

Besonders freuen wir uns, dass wir den über Hamm hinaus bekannten Graffiti-Künstler Uzey für diesen Tag gewinnen konnten. Er wird mit interessierten Menschen einige Werke sprayen, die ersteigert werden können.

Vom 21.10.2023 bis zum 18.11.2023 sind die Werke in der katholischen St. Agnes Kirche, Brüderstrasse 45, zu sehen.

Für die Kunst von Menschen mit Psychiatrieerfahrung hat sich der Begriff „Outsider Art“ oder „Art Brut“ (Kunst im Rohzustand) etabliert. Es handelt sich um Werke von Menschen ohne akademisch künstlerische Ausbildung am Rande des offiziellen Kunstbetriebs, manchmal auch am Rande der Gesellschaft.

Der Begriff „Outsider Art“ ist aber durchaus umstritten. Warum betrachtet man ein Bild nicht unabhängig von der Biographie, schaut allein auf seine Aussagekraft, seine künstlerische Qualität und darauf, was es beim Betrachten auslöst?

Inside Out - das Innere nach außen: Mit einem gemalten Bild zeige ich immer etwas von mir persönlich, manchmal direkt, manchmal angedeutet oder sehr subtil. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine gegenständliche oder abstrakte Darstellung handelt.

In den Bildern unserer Ausstellung „Inside Out“ kommt eine Bandbreite von Empfindungen auf vielfältigste Art zum Ausdruck.

■ Bündnis gegen Depression  
Matthias Bruders  
Krankenhauspfarrer St. Marienhospital  
Fotos:  
rechts: © Ella - Fotolia.com  
unten rechts: © motortion - stock.adobe.com



# Hamm tanzt! Kennenlernparty 55+

Allen Quartiersentwicklerinnen gegenüber wurde immer wieder der Wunsch geäußert, vielleicht doch noch einen neuen Lebenspartner zu finden oder einen Menschen zu treffen, mit dem man eine neue Freundschaft aufbauen kann. Bereits 2020 sollte eine Veranstaltung zu diesem Zwecke stattfinden, jedoch machte die Corona-Pandemie die Umsetzung für lange Zeit unmöglich.

Nun war es endlich soweit: Die alten-gerechten Quartiere luden 100 allein-stehende Hammer Bürgerinnen und Bürger ab 55 Jahren zur ersten Veranstaltung „Hamm tanzt! Ü 55 Kennenlernparty“ am Freitag, den 12. Mai 2023 in den Bürgersaal der Sachsenhalle in Hamm- Heessen ein. Für die Herren war im Eintrittspreis von 5,00 € neben dem allgemeinen Begrüßungsgetränk am Eingang ein weiteres Freigetränk berücksichtigt, um die erfahrungsgemäß meist geringere Männerquote in allen Angeboten positiv beeinflussen zu können. Bei Musik und Tanz nach bekannten

Liedern boten die Quartiersentwicklerinnen eine entspannte Gelegenheit, um nette Menschen kennenzulernen. Vielleicht könnte ja eine neue beste Freundin oder ein neuer bester Freund oder möglicherweise sogar neuer Partner dabei sein?

Eine Stellwand, auf der man sich entsprechend der eigenen Interessen eintragen konnte, um neue Kontakte zu knüpfen, wurde sehr intensiv genutzt, um dann bei kleinen Aktionen in den Austausch zu kommen. Bereits unmittelbar nach der Begrüßung und Vorstellung aller Quartiersentwicklerinnen mit ihren Zuständigkeitsbereichen wurde die Tanzfläche erobert. Kaum jemand mehr war an seinem Tisch geblieben, sondern alle Teilnehmenden ließen sich sofort von der entspannten Atmosphäre mitreißen. Ein DJ spielte ganz nach Wunsch der Gäste die verschiedensten Melodien. Neben vereinzelt rockigen Titeln wurden unter anderem auch „Despacito“, „YMCA“, „Dancing Queen“, aber auch „Cordula Grün“

lauthals und in großer Runde mitgesungen. Auch ein orientalischer Tanz, sehr gekonnt durch einige der Quartiersentwicklerinnen dargeboten, animierte zum Mitmachen.

Im Rahmen von „Älterwerden in Hamm“ ist es den Beteiligten immer ein Hauptanliegen, Menschen zusammenzubringen, Gemeinschaft zu schaffen und Netzwerke zu stärken, in denen man sich im Alltag stützen kann. An diesem Abend konnte zugleich ganz eindeutig durch das ausgiebige Tanzen nebenbei die Gesundheit gefördert werden. Es wurde auch direkt Interesse an einem Tanz- und auch an einem Bauchtanzkurs angemeldet, was die Quartiersentwicklerinnen daher möglichst zeitnah anbieten möchten.

Es zeigte sich, dass sich die Gäste sehr schnell selbst miteinander verbunden haben, sodass offizielle „Paare“ eher eingangs zu vermerken waren. Es bildeten sich mehrere WhatsApp-Gruppen und es wurden rege Tele-

fonnummern ausgetauscht. Auch Verbindungen zu den Quartiersentwicklerinnen konnten direkt vor Ort hergestellt werden, sodass es mittlerweile bereits neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Angeboten der einzelnen Quartiere gibt.

Die nächste Veranstaltung „Hamm tanzt! Die Ü55 Kennenlernparty“ soll es 2024 im späten Frühjahr geben. Auch hier soll der Schwerpunkt der Veranstaltung darauf liegen, Menschen neu zusammenzubringen und sich von reinen Tanzveranstaltungen abzuheben.

■ Christiane Mitlewski



# Planwagenfahrt in den Frühling

Wie auch schon im letzten Jahr, wurde von der altengerechten Quartiersentwicklung in Bockum-Hövel eine Frühlings-Planwagenfahrt organisiert: 20 Senioren:innen ließen sich gemächlich von einem Traktor durch die wunderschöne frühlingshafte Natur tuckern.

Die Tour startete vorm Haus der Begegnung an der Friedrich-Ebert-Str. 25, anschließend ging es über Holsen zur Caritas-KiTa St. Ida, wo auf die Ausflügler eine kleine Stärkung wartete.

Für das Programm im Planwagen sorgten die Senior:innen selbst: Es wurde gesungen, Geschichten wurden erzählt und in Erinnerungen geschwelgt.

Alle waren sich einig: die Planwagenfahrt muss eine neue Tradition werden. Die altengerechte Quartiersentwicklerin Karima Boufaida hat dieses Angebot jedenfalls fest in ihre Planungen aufgenommen.

■ Karima Boufaida

Foto oben links: © R\_K\_B\_by\_Rainer Sturm-pixelio.de



Vor 66 Millionen Jahren brachten Brocken von 15 Kilometern Durchmesser tiefe Risse in die Haut der Erde. Da spielte das Klima verrückt. Ein Viertel der Pflanzenwelt und viele Tierarten verschwanden – darunter auch die Dinosaurier.

Die Erde hat sicher viele tausend Jahre lang die vielen Menschen beobachtet. Die bauten herrliche Städte aus dem Gestein der Erde, machten Kunst aus ihr, holten alles aus der Tiefe dieser Welt: Kohle, Mineralien, Erze, Erdöl und alles, was der Mensch gebrauchen kann. Aber unsere Flüsse verwandelten sich in stinkende Kloaken, Regen überschwemmt viele Regionen der Erde, Stürme zerstören ganze Länder und Wälder.

In den Meeren schwimmt bald mehr Plastikmüll als Fische und andere Lebewesen. Die Gletscher schmelzen ab, wir werden keine richtigen Winter mit großer Kälte erleben. Die Erde wehrt sich und fordert uns zu mehr Klimaschutz auf! Sie will uns sagen, dass wir Menschen endlich begreifen müssen, diese Welt so anständig und sensibel wie möglich zu behandeln.

„Menschen sind doch intelligente Wesen“, wird unsere Erde sicher verzweifelt denken, „sie werden sich doch nicht selbst unwiederbringlich schaden wollen, sondern mich gut behandeln, damit ich mich gerne weiterdrehe.“

■ Angelika Picosz

Fotos:

Oben rechts: © Leonid Ikan - Fotolia.com

Unten: © Sergey Nivens – Fotolia.com



# Die Erde verstehen?

Wenn wir mit unserer Erde sprechen könnten, dass wäre es doch mal gut zu erfahren, wie s ihr heute geht?

In den Medien wird viel davon berichtet, dass wir Menschen unsere Erde, unsere Lebensgrundlage, Zug um Zug zerstören. Die Erde wird wahrscheinlich denken: „Die Menschen sind doch kluge Köpfe, sind neugierig. Sie haben tolle Sachen erfunden, mit denen ich jetzt fertigwerden muss – und dies alles, gemessen an meinem

Alter, in Millisekunden! Sie haben sich aber offensichtlich über die Folgen dieser Erfindungen, die Nachteile, die Zerstörungen, keine Gedanken gemacht.“

Unsere Erde ist viereinhalb Millionen Jahre alt, da kommt sie nicht ohne Macken davon. Mal explodieren riesige Vulkane, die mit ihrer Asche die Sonne verdunkeln oder es erwischen Meteoriten, die sich aus dem All lösen, diese Welt.



„HAMMER“ HÄUSER -  
UNSERE MISSION



DENNIS  
REHER

BIANCA  
NIERHOFF-IOANNIDIS

CAROLINE  
RUBIN

DIRK  
VOLLMER

IHRE IMMOBILIE  
UNSERE MISSION

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN  
Volksbank Immobilien

02381.106 7070  
dovoba.de/immobilien

Volksbank  
Hamm

# Die BAGSO informiert: Für den medizinischen Notfall vorsorgen

Zum Tag der Notfallmedizin am 27. Mai 2023 rief die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen Patientinnen und Patienten dazu auf, für medizinische Notfälle vorzusorgen. Wer über einen längeren Zeitraum Medikamente einnimmt, sollte seinen aktuellen Medikationsplan zu Hause leicht auffindbar aufbewahren und ihn unterwegs bei sich haben. So können Rettungskräfte schnell erfassen, welche Medikamente regelmäßig eingenommen werden. Der bundeseinheitliche Medikationsplan wird Patientinnen und Patienten bei längerer Einnahme von drei und mehr

verschreibungspflichtigen Arzneimitteln in der Regel vom Hausarzt oder der Hausärztin ausgestellt.

Damit der aktuelle Medikationsplan für den Rettungsdienst leicht zu finden ist, sollte er auf einer Ablage oder an einer Pinwand aufbewahrt werden. Gut sichtbare Hinweise helfen ebenso wie die Aufbewahrung in einer Notfalldose im Kühlschrank. Für unterwegs empfiehlt sich eine aktuelle Kopie des Medikationsplans im Portemonnaie oder der Handtasche. Im Notfall hilfreich ist es zudem, wenn der Medikationsplan auf der Gesundheitskarte oder der elektronischen Patientenakte digital gespeichert ist. Ärztinnen und Ärzte können den Medikationsplan digital speichern, wenn die Patientin oder der Patient es wünscht.

„Die digitale Lösung ist leicht auffindbar und unterwegs verfügbar. Aber noch machen wir davon zu wenig Gebrauch. Dabei können auch diejenigen davon profitieren, die das Internet selbst nicht nutzen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse und sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf die digitale Speicherung an“, rät die BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner. Eine aktuelle Umfrage der Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ zeigt, dass der Medikationsplan mittlerweile weit verbreitet ist: von 568 Befragten, die über einen längeren Zeitraum drei oder mehr Arzneimittel anwendeten, gaben 76 % an, einen Medikationsplan zu haben. Die Mehrheit von ihnen bewahrt ihn jedoch zu Hause nicht gut sichtbar auf, sondern z.B. in einem Ordner oder einer Schub-

lade. Nur jeder fünfte Befragte hat seinen Medikationsplan unterwegs dabei. 15% gaben an, einen digitalen zusätzlich zum ausgedruckten Medikationsplan zu haben.

### Über die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“

Die Initiative der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen klärt Patientinnen und Patienten über ihren Anspruch auf einen aktuellen Medikationsplan auf. Patientinnen und Patienten erhalten zudem Hinweise für den sinnvollen Umgang mit dem Medikationsplan. Die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ wird von vielen Partnern getragen und durch die forschenden Arzneimittelhersteller Pfizer, MSD und Novartis unterstützt. Der Patientenbeauftragte der Bundesregierung - Stefan Schwartze - hat die Schirmherrschaft über die Initiative übernommen.

[www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de](http://www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de)

### Über die BAGSO

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.



**wivo**  
Wirtschafts- u. Versorgungsdienst

**In Hamm und Umgebung**

## Essen auf Rädern

**Tagesfrisch und heiß serviert.**  
(auch Sonder- und Diätkost)

**Telefon 0 23 81/589 - 39 36**

**Wir liefern – Sie genießen.**

**valeo-KLINIKEN!**  
Evangelische Krankenhäuser

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



## HÖRSTUDIO JOHNSON

Wir sind ein inhabergeführter und unabhängiger Fachbetrieb für individuelle Hörlösungen

**Sie benötigen Hörgeräte, aber können nicht zu uns kommen?**

**WIR MACHEN HAUSBESUCHE**

Tel.: 02381 4979760  
Heessener Markt 12  
59073 Hamm

Öffnungszeiten:  
Mo und Di | Do und Fr: 9:00 - 13:00 Uhr | 14:00 - 18:00 Uhr  
Mi: 9:00 - 13:00 Uhr | ab 14 Uhr Hausbesuche  
Sa: Termine nach Vereinbarung

[www.hoerstudio-johnson.de](http://www.hoerstudio-johnson.de)



**Café Amalie**  
Alter Uentroper Weg 24  
59071 Hamm  
Tel. 02381 929074-0  
Cafe.Amalie@perthes-stiftung.de  
www.cafe-amalie-hamm.de

**Café Clemens**  
Nordenwall 5  
59065 Hamm  
Tel. 02381 3045442  
Cafe.Clemens@perthes-stiftung.de  
www.cafe-clemens-hamm.de

- 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 kontakttarm lebende Menschen

**menschennah.**

**EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG**

Sie haben Zeit und Lust auf ein Ehrenamt? Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!



**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  
 menschennah



**IHR NEUES ZUHAUSE AM BURGHÜGEL MARK**

**Besser leben in Hamm:**

- Wohnen und Stationäre Pflege
- Vollstationäre Pflege - Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Tagespflege
- 100 barrierefreie Wohnungen

Marker Allee 88 | 59071 Hamm info@drk-senioren-stift-mark.info  
 Tel.: (0 23 81) 9 82 82 0 [www.drk-senioren-stift-mark.info](http://www.drk-senioren-stift-mark.info)



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

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

 **AKM**  
 Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH  
 Oberster Kamp 9a | 59069 Hamm  
[www.akm-pflege.de](http://www.akm-pflege.de)

**Körperbezogene Pflege**

**Behandlungspflege**

**Hilfen bei der Haushaltsführung**

Rufen Sie einfach an!  
 Tel. 02385 706-200

Zulassung bei allen Kranken- und Pflegekassen seit 1995

## Pressemitteilung der Stadt Hamm

# Sieben auf einen Streich

Verstärkung für die Feuerwehr: Die Stadt Hamm nimmt für den Rettungsdienst sieben neue Fahrzeuge in den Dienst. Es handelt sich um vier Krankentransportwagen und drei Rettungswagen der neusten Generation. Die Mercedes-Sprinter ersetzen ältere Fahrzeuge, die ihre Laufzeit im Einsatzdienst erreicht haben.

Um die Sicherheit im Straßenverkehr zu erhöhen, verfügen die Fahrzeuge über Assistenzsysteme für das Abbiegen, Rückfahrkameras und akustische Rückfahrwarner. Zudem erhöht eine auffällige Warnbeklebung die Sichtbarkeit der Einsatzfahrzeuge bei Tag und Nacht. Im Einsatz kann zusätzlich aus dem Fahrerhaus der Patiententransportraum über einen Monitor überwacht werden.

Alle Fahrzeuge sind mit elektrohydraulischen Fahrtragen für den Patiententransport ausgerüstet. Diese unterstützen beim Heben und ermöglichen so ein rückschonendes Arbeiten. Die vier Krankentransportwagen verfügen zusätzlich über elektrisch angetriebene Transportstühle. Beim Transport über Treppen führt das System ebenfalls zu einer deutlichen Entlastung der Besatzung. Insgesamt hat die Stadt Hamm rund 1,57 Millionen Euro in die Erneuerung des Fuhrparks investiert.

### Kontaktdaten:

Pressestelle der Stadt Hamm  
 Theodor-Heuss-Platz 16  
 59065 Hamm  
 Fon: 02381 17-3551



# 25 Jahre „Offenes Seniorenfrühstück“

Am Donnerstag, den 25. Mai, lud der Arbeitskreis Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Uentrop zu einem ganz besonderen Frühstück in den Gemeindegottesaal der Erlöserkirche an der Braamer Straße ein: das „Offene Seniorenfrühstück“ im Stadtbezirk Uentrop / Werries feierte sein mittlerweile 25-jähriges Bestehen! 25 Jahre ehrenamtlicher Einsatz der vielen engagierten Freiwilligen, ohne die ein solches Angebot nicht möglich wäre. 25 Jahre mit Tausenden von Gästen, 25 Jahre Geselligkeit, gute Gespräche und das Erleben von Gemeinschaft.

Begonnen hatte alles am 22.01.1998. An diesem Donnerstag fand das „Offene Seniorenfrühstück“ erstmalig im Gemeindehaus der Erlöserkirche in Werries, damals noch unter der Leitung von Frau Helga Boldt, in Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Integration (heute Amt für Soziales, Wohnen und Pflege) statt. Von Beginn an wurde dieses Angebot von den Seniorinnen und Senioren im Stadtteil gut angenommen und wuchs zum

stadtweit größten Seniorenfrühstück mit mehr als 100 Gästen und einem vielfältigen Unterhaltungs-, Kultur- und Bildungsprogramm. Erfolgsrezept ist die Niederschwelligkeit dieses offenen Angebots, jeder ist hier willkommen. Das monatliche Treffen und „Klönen“ an den liebevoll dekorierten Tischen, bietet Möglichkeiten der Kontaktfindung und des Austauschs in ungezwungener Atmosphäre.

2018 übernahm Ulrike Hoffmann, gemeinsam mit Waltraud Diße die Leitung des Offenen Seniorenfrühstücks von Irmgard Luczka, zu dieser Zeit wurde eine Besucherzahl von immer noch circa 80 Personen erreicht. Aber dann kam Corona. Als das Seniorenfrühstück nach langer Pause wieder starten konnte, war der Kreis der Gäste deutlich kleiner geworden. So reichte die Hälfte des Saals im Gemeindehaus für alle Teilnehmenden aus. Doch nach und nach kamen viele neue Gäste hinzu, so dass pünktlich zum 25-jährigen Jubiläum die Trennwand im Saal wieder geöffnet werden konnte.

Wie bereits bei der Geburtstagsfeier zum 20-Jährigen, spielte auch zu diesem Jubiläum wieder der Flötenkreis unter der Leitung von Ulrike Zerbe und sorgte mit Stücken wie die „Ode an die Freude“ für eine feierliche Stimmung im Saal. Die Tische waren festlich und mit Blick fürs Detail eingedeckt, selbst die Frühstückseier trugen zur Feier des Tages eine 25 auf ihrer Schale.

Bezirksbürgermeister Björn Pförtzsch und Andreas Pieper (Leiter der Fachstelle Leben im Alter) dankten den vielen aktuellen und ehemaligen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für dieses tolle Angebot im Stadtbezirk. Und auch Frau Schwarz, die das Offene Seniorenfrühstück zunächst als Mitarbeiterin der Stadt Hamm, dann als Ehrenamtliche und nun als Gast über all die Jahre begleitet hat, fand rührende Worte des Dankes.

Im Rahmen dieser Festlichkeit wurde Christine Oltmanns-Brüske, die als Mitarbeiterin der Fachstelle Leben im Alter das Seniorenfrühstück über viele

Jahre begleitete, in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Nachfolgerin Jill Wiesinger freut sich auf viele weitere Jahre Seniorenfrühstück in Uentrop.

Ein ganz herzliches Dankeschön an Ulrike Hoffmann, Waltraud Diße, Beatrix Dörge, Annemarie Manns, Maria Wenglarczyk und Karin Knapkorte - dem aktuellen Frühstücksteam - für die viele Arbeit der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung. Weiter so!

Die nächsten Termine für das Offene Seniorenfrühstück im Gemeindehaus der Erlöserkirche (Braamer Str. 38-40) sind am 27. Juli, 24. August, 28. September, 26. Oktober, 16. November und 14. Dezember, jeweils um 9.00 Uhr. Neue Gäste sind ganz herzlich willkommen!

■ Jill Wiesinger  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Fachstelle Leben im Alter  
Telefon: 02381 17-6742



# Heessen tanzt!

## Generationenübergreifende Bewegung zum Tag des Tanzes

Der Tag des Tanzes am 29.04.2023 stand in Heessen ganz im Zeichen der Bewegungsfreude. Zur Tanzveranstaltung „Heessen tanzt!“, die für alle Generationen offen war und insgesamt mehr als 220 Gäste erfreute, luden die Fachstelle Leben im Alter, die Tanzgemeinschaft Hamm, die altengerechte Quartiersentwicklung und der Landesverband Seniorentanz Jung und Alt ein, um gemeinsam im Bürgersaal der Sachsenhalle bei verschiedensten Tänzen zuzuschauen und mitzutanzen.

Das Motto der Veranstaltung lautete „Tanzen kann jeder, egal wie fit er/sie ist.“ Das war auch der Grundgedanke, der die Initiatorinnen Beate Lütkenhaus (aQE), Ute Müller sowie Christa Naumann von der TSG, Lisa Müller von der Fachstelle Leben im Alter und Ulla Prutz, Tanzleiterin bei Erlebnistanz im Bundesverband Seniorentanz, auf die Idee brachte, den Tag des Tanzes in besonderer Weise zu begehen und den Bürgerinnen und Bürgern von Kindertanz über Leistungssport bis

hin zu Rollatortanz eine umfangreiche Bandbreite an Bewegungsmöglichkeiten näher zu bringen. Alle waren sich einig, dass Tanzen nicht nur gesund für den Körper, sondern auch für den Geist und die Stimmung ist, denn Tanzen bringt Menschen auf stimmungsvollste Weise zusammen.

Alle Teilnehmenden, egal ob groß oder klein, jung oder alt, konnten an diesem Tag zueinanderfinden und gemeinsam in ihren rhythmischen Bewegungen zur Musik aufgehen. Das Potenzial der stattlichen Räumlichkeiten wurde auf positivste Weise vollends ausgeschöpft – und zwar als Ort der Begegnung und des Miteinanders.

In unserem ausgesprochen gut besuchten vierstündigen Programm fanden sich Tänze der Kinder- bzw. Jugendgruppen der TSG, Sitz-, Rollator- und Kreistänze sowie Zumba Gold, Standard und Latein wieder. Alle Tänze luden zum Zuschauen und Mitmachen ein. Die rege Beteiligung der zum Mit-tanzen animierten Gäste trug wäh-

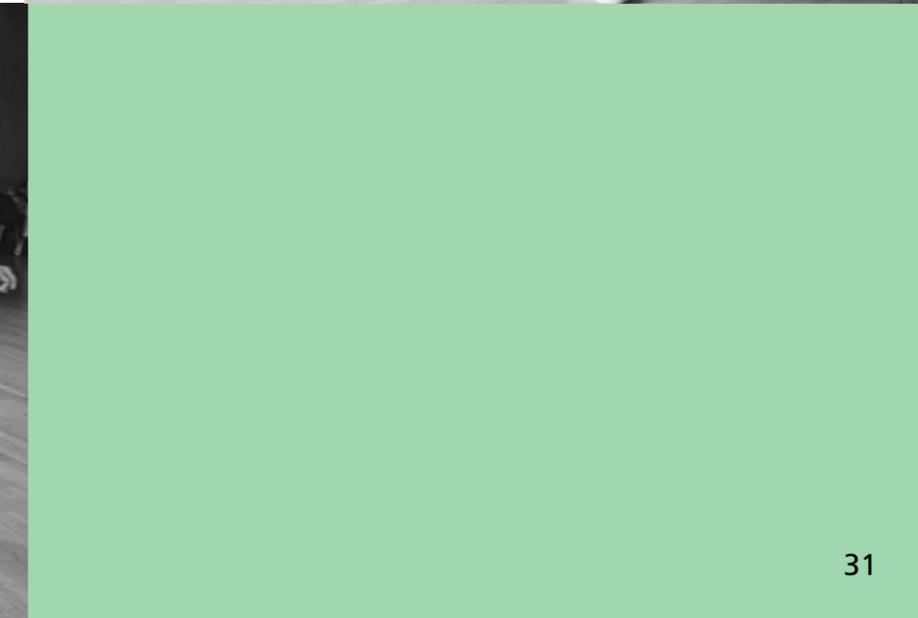
rend des gesamten Programms zu einer ausgesprochen feierlichen und ausgelassenen Stimmung bei.

Für Speis und Trank war ebenso gesorgt. Viele ehrenamtliche Bäcker:innen beglückten Gäste sowie Tänzer:innen mit köstlichem Gebäck zur Stärkung. Für die nötige Erfrischung nach der ausgiebigen Bewegung sorgte eine reiche Auswahl an Heiß- und Kaltgetränken.

An dieser Stelle sei nicht nur den Gästen, sondern auch den zahlreichen helfenden Händen für den Erfolg der Veranstaltung gedankt, ohne die eine solche Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre.

Sie dürfen gespannt sein, ob der Tag des Tanzes auch nächstes Jahr wieder in besonderer Form in Heessen Einzug hält. Halten Sie die Augen offen, wir werden Sie frühzeitig informieren.

■ Lisa Müller  
Fotos: Renate Spantig



# Bedürfnisse von verwitweten Menschen

## Ein Forschungsprojekt von Studierenden der Katholischen Hochschule NRW, Münster

Der Tod eines geliebten Menschen kann das Leben auf den Kopf stellen und eine Flut von Bedürfnissen und Herausforderungen mit sich bringen. In dieser schwierigen Zeit ist es wichtig, die Bedürfnisse der (zukünftigen) Witwer und Witwen zu erkennen und sie zu unterstützen, um ihnen Raum für Heilung und einen Neuanfang zu geben.

Damit die Stadt Hamm den Betroffenen eine adäquate Unterstützung anbieten kann, wurde im vergangenen Jahr dazu ein Lehrforschungsprojekt in Kooperation mit der Katholischen Hochschule NRW, Münster, durchgeführt. Hierbei kamen die Betroffenen selbst zu Wort, da sie die Experten und Expertinnen ihrer eigenen Lebenswelt sind. Es wurden sechs Interviews mit Männern und Frauen im Alter von 57 bis 84 Jahren geführt, um die forschungsleitende Frage „Welche Bedürfnisse haben Menschen vor, während oder nach dem Verlust des Partners/der Partnerin?“ beantworten zu können. Die Durchführung erfolgte durch die zwei Masterstudierenden Hannah Marx und Marlene Oetz unter Anleitung der betreuenden Dozentin Prof. Dr. Grit Höppner.

Die Ergebnisse zeigen, dass gerade in der Phase vor dem Tod, die oft mit der Erkrankung des Partners/der Partnerin verbunden ist, der Alltag der Betroffenen kaum mehr vorhersehbar ist und das Bedürfnis nach Stabilität im Alltag stark ausgeprägt ist. Gleichzeitig müssen bereits in dieser Phase und zusätzlich zu den eigenen Aufgaben auch die Aufgaben des/der Erkrankten übernommen werden (z.B. Kochen, Reparieren von Dingen). Dies führt bei vielen Betroffenen zu einer Mehrfachbelastung, weshalb es wichtig ist, schon während dieser Zeit Unterstützung und Halt durch andere Menschen zu erfahren.

Des Weiteren zeigen die Ergebnisse, dass der Verlust des Partners/der Partnerin bei den Hinterbliebenen eine große Lücke hinterlässt, die nicht nur emotional und sozial, sondern auch mittels alltagspraktischer Verantwortungen gefüllt werden muss. Eine Herausforderung besteht darin, mit dem Alleinsein und der Einsamkeit umzugehen. Die Interviewten sehnen sich gerade in der Zeit unmittelbar nach dem Tod des Partners/der Partnerin nach Austausch und emotionaler Unterstützung. Die Familie, so verdeutlichen die Ergebnisse weiter, ist vor allem in der Zeit unmittelbar nach dem Verlust des Partners/der Partnerin für die Interviewten die

wichtigste Stütze. Ist kein familiäres Netz vorhanden oder ist dieses nur klein, dann äußerten die Interviewten den Wunsch nach mehr Unterstützung durch Freunde und Freundinnen. Für die Stadt Hamm bedeutet dies, Angebote für (verwitwete) Menschen bereitzustellen, damit diese Lücke kompensiert und die Bildung von sozialen Netzwerken unterstützt werden kann.

Der Trauerprozess ist ein zentraler Bestandteil des Heilungsprozesses. Jeder Mensch trauert auf seine eigene Art und Weise, es gibt keine festgelegten Zeiten oder Reihenfolgen für diesen Prozess. Es ist wichtig, dass Witwer und Witwen Raum und Unterstützung erhalten, um ihre Trauer ausdrücken und verarbeiten zu können. Das Projekt macht deutlich, dass Trauergruppen, Therapeuten und Therapeutinnen sowie Trauerbegleiter und Trauerbegleiterinnen wertvolle Ressourcen sein können, um den Betroffenen zu helfen, ihre eigenen Gefühle zu verstehen und zu akzeptieren. In diesem Zusammenhang wurde von einigen Interviewten auf digitale Barrieren (z.B. keine Nutzung von Social Media wie etwa Facebook) und den Mangel an Informationen über bestehende Angebote der Stadt Hamm hingewiesen. Die Interviewten regten zudem an, mehr Angebote speziell für verwitwete Männer anzubieten (z.B. Kochkurs) und ein schwarzes Brett zu installieren, auf dem im Sinne eines „Ich biete“ und „Ich suche“ auch alltagspraktische Hilfe leichter untereinander kommuniziert werden kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen,

dass die Betroffenen Zeit und Raum brauchen, um sich nach einem Partner/innenverlust neu zu definieren und Alternativen jenseits der früheren Rolle als Ehepartner und Ehepartnerin zu entwickeln. Die Suche nach neuen Interessen, Hobbys und sozialen Beziehungen kann helfen, einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen und Zufriedenheit im Leben zu finden. Dazu können die Angebote der Stadt Hamm einen wichtigen Beitrag leisten.

Unser besonderer Dank gilt den Interviewpartnern und Interviewpartnerinnen, die sich bereit erklärt haben, mit uns über dieses sehr sensible und emotionale Thema zu sprechen. Des Weiteren bedanken wir uns bei allen Mitarbeitenden der Stadt Hamm und unserer Begleitdozentin für die ausgezeichnete Zusammenarbeit und Unterstützung.

- Hannah Marx
- Marlene Oetz



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



# 20 bereichernde Jahre des Frühstückens in Herringen



Das zahlreich besuchte Herringer Seniorenfrühstück in St. Victor feierte am 08.05.2023 sein 20-jähriges Jubiläum. Es war allen eine Freude, zu diesem Anlass zusammenzukommen, der Vergangenheit des Frühstücks zu gedenken und dieses besondere Jubiläum zu feiern. 20 Jahre sind eine lange Zeit und es ist nicht nur erstaunlich, sondern vor allem erfreulich zu sehen, dass die Gemeinschaft des Frühstücks bereits seit zwei Jahrzehnten Bestand hat. Über die Jahrzehnte hinweg bestand stets ein reger Austausch, während viele Veränderungen durchlebt und gemeistert wurden. Eines ist jedoch gleichgeblieben: der Wunsch, sich um das Wohlergehen von Senioren und Seniorinnen zu kümmern.

In der Gemeinschaft beim Frühstück konnten alte Freundschaften wiederbelebt sowie neue geknüpft werden und selbst Liebespaare sich finden. Niemand musste sich einsam oder alleine fühlen. Auch die Geschichten, Gedichte und gesungenen Lieder im Programm konnten für viel Freude und Verbundenheit sorgen. Ebenso wie der kulturell bereichernde, jährliche Frühstücksausflug zu verschiedensten Zielen.

Ganz besonderer Dank gilt auch all den helfenden Händen, die sich stets um die Ausrichtung des Frühstücks gekümmert haben und von denen zwei tatsächlich auch schon seit 20 Jahren dabei sind. Elisabeth Niggemann und Giesela Nasse haben das

Frühstück seit Anbeginn ehrenamtlich begleitet und sowohl bei den Vor- und Nachbereitungen geholfen, also auch das Programm auf charmante Weise mit Leben gefüllt. Ohne das Team aus tatkräftig helfenden Ehrenamtlichen, das über die Jahre immer weiter angewachsen ist, wäre dieses Angebot nicht möglich. Daher an dieser Stelle nochmal vielen Dank auch an Herrn Nasse, die Eheleute Klamt, die Eheleute Seis und Frau Matschull. Ich freue mich

schon auf die nächsten Jahre.

Frau Niggemann nahm das Jubiläum ebenfalls zum Anlass, um auf die Zukunft zu schauen. Es gilt, sich weiterhin darum zu bemühen, dass älter werdenden Mitbürgerinnen und Mitbürgern ein würdevolles Leben mit vielfältigen Angeboten ermöglicht werden kann.

■ Lisa Müller

## Kochen für Männer

Die Fachstelle Leben im Alter plant in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und dem Elisabeth-Lüders Berufskolleg ein Kochangebot speziell für Männer.

Möchten Sie gerne mal in Gemeinschaft Rezeptideen austauschen oder neue Gerichte kennenlernen, die man ganz einfach Zuhause nachkochen kann?

Dann melden Sie sich gerne verbindlich bei uns an, da die Platzzahl begrenzt ist.

Das Vorgespräch zum Kochkurs findet am Montag, 14. August um 16.00 Uhr in der Lehrküche des Elisabeth-Lüders-Berufskolleg statt. Hier lernen sich die Teilnehmer kennen und werden über Inhalte und Ablauf der drei praktischen Folgetermine informiert.

Weitere Informationen und Anmeldung:  
Fachstelle Leben im Alter  
Meryem Öztop  
Telefon: 02381 176737  
E-Mail:  
meryem.oeztop@stadt.hamm.de

Foto: © Thorsten Hübner, Stadt Hamm



# Frischer Wind im Stadtarchiv!

## Ein Interview mit Franziska Rohloff, der neuen Leitung des Hammer Stadtarchivs



**Frau Rohloff, was hat Sie dazu bewogen, die Leitung des Hammer Stadtarchivs zu übernehmen?**

Da mein ursprünglicher Wunsch, Lehrerin zu werden, mich persönlich vermutlich nicht voll erfüllt hätte, entschied ich mich dazu, mir mit einem doppelten Masterstudium alle Türen offen zu halten. Durch mein studentisches Volontariat im LWL-Archivamt für Westfalen gewann ich erste Einblicke in die Welt von Archivaren und Archivarinnen. Entgegen der weitläufigen Meinung, ist dieses Berufsfeld weder verstaubt noch altmodisch. Es ist - auch im Zuge der Digitalisierung - modern, bedeutsam und zukunfts-trächtig.

Ein Archiv beherbergt Schriftstücke, keine Objekte. Das Stadtarchiv als solches bildet damit das äußerst schützenswerte, kollektive Gedächtnis einer Stadt in Bezug auf die Historie ihrer Stadtverwaltung sowie deren Entwicklung. Es ist damit gewissermaßen die Abbildung vergangenen Verwaltungshandelns und ein Instrument der Rechtssicherheit.

Die Begeisterung für Archive und die komplexe, vielschichtige Tätigkeit, die mit ihnen in Verbindung steht, haben mich davon überzeugt, Archivarin im hiesigen Dienst zu werden. Als mittleres Archiv bietet das Stadtarchiv der Stadt Hamm mir die Möglichkeit, mich in verschiedensten archivfachlichen Bereichen, wie beispielsweise Überlieferungsbildung, Öffentlichkeitsarbeit oder Archivpädagogik, einzubringen. Das macht es hier spannend und abwechslungsreich. Auch als Stadt konnte mich Hamm mit seiner

vielschichtigen Kulturszene und seinen spannenden Sehenswürdigkeiten, wie den Wasserschlossern, den gepflegten Grünflächen und Parks, dem Kraftwerk und den Zeichen des Bergbaus überzeugen.

Zudem bin ich ein Mensch, dem die eigene Familie sehr am Herzen liegt. Als geborene Münsteranerin, die im Laufe ihres Lebens und beruflichen Werdegangs weit gereist ist, ist es daher ein hohes Luxusgut, durch die Tätigkeit bei der Stadtverwaltung in Hamm wieder näher zu meiner Heimat gefunden zu haben. Die flexible Möglichkeit zum persönlichen Austausch mit meiner Familie, wie auch Freunden, ist also ein nicht zu unterschätzender, zusätzlicher Pluspunkt, der mich begeistert hat.

**Wie wurden Sie im Stadtarchiv empfangen?**

Ich wurde von meinem 5-köpfigen Team ausgesprochen herzlich mit einem Willkommensfrühstück und einem hübschen Blumenstrauß in Empfang genommen. Das Team hat sich durch die Besetzung der Leitungsstelle seit langem endlich wieder ganz komplett gefühlt und ist in positiver Weise offen für Neues und Veränderung.

**Was macht das Hammer Stadtarchiv in Ihren Augen besonders?**

Ganz klar die Kollegialität und auch der ausgeprägte Wille zur Servicebereitschaft. Die Anfragen seitens der Stadtverwaltung, aber auch auf Seiten der Bürgerinnen und Bürger oder auch Mitarbeitender anderer Städte

gestalten sich zahlreich und vielfältig. Und es ist unser oberstes Bestreben, diesen Anfragen zufriedenstellend nachzukommen. Auf der anderen Seite ist auch der Überlieferungsverlust durch die Bombenangriffe im zweiten Weltkrieg eine gewisse Besonderheit, wenngleich auch keine unbedingt positive. Unsere Überlieferung in Hamm geht aufgrund des Verlustes erst ab 1945/1946 wirklich los.

**Wo soll die Entwicklung des Archivs mit Ihnen hingehen?**

Zunächst soll im Zuge der Digitalisierung der Bürgerservice weiter ausgebaut werden. Dies soll über ein erweitertes Angebot zur Online-Recherche erfolgen. Zudem soll eine systematische Behördenberatung und Überlieferungsbildung betrieben werden, um das Archivgut und die Quellen von Morgen zu sichern.

**Welche Schätze und Möglichkeiten bietet das Stadtarchiv für Hammer Senioren und Seniorinnen?**

Es bietet die Möglichkeit, in die Geschichte der Stadt und die eigene, mit der Stadt verbundene, Vergangenheit einzutauchen und diese zu erkunden. Einerseits im Archiv selbst, andererseits aber auch bei Vorträgen und Stadtführungen, die wir mit unterschiedlichen Kooperationspartnern, wie beispielsweise dem Hammer Geschichtsverein, durchführen. Hierfür gibt es vielfältige Quellen, wie z.B. Fotosammlungen oder Zeitungen aus Ihrer Jugend.

**Was möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern noch zurufen?**

Kommen Sie gerne vorbei! Die Türen des Stadtarchivs stehen jedem offen.

Frau Rohloff, vielen Dank für dieses Interview. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude in Ihrer neuen Wirkungsstätte bei uns in Hamm!

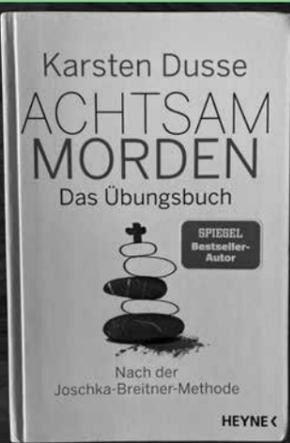
■ Lisa Müller

■ Andreas Pieper

Foto: © Thorsten Hübner, Stadt Hamm



# „Literatur um 10“ online Buchbesprechungen



## „Achtsam morden“ von Karsten Dusse

Karsten Dusse, geboren 1973, ist Rechtsanwalt nach einem Studium in Bonn, Lausanne und Los Angeles. Nach einer erfolgreichen Tätigkeit als Dreh- und Sachbuchautor wurde 2020 sein erster Roman zum meistgekauften Taschenbuch. Ausgezeichnet wurde seine Arbeit mit dem deutschen Fernsehpreis, dem Deutschen Comedypreis und Hörbuchpreis.

**Zum Inhalt:** Um seine Ehe zu retten, macht Björn Diemel ein Achtsamkeitstraining beim Coach Joschka Breitner. Als Strafverteidiger will er dadurch zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit kommen und Familie und Beruf in Einklang bringen. Nach zehn Jahren ist Björn Diemel noch angestellter Anwalt mit einem Mandanten - Dragon -, den eigentlich keiner will. Dragon ist ein Mafiaboss, der gefilmt wurde, wie er ein Mitglied einer anderen mafiösen Vereinigung tötet. Björn soll ihm wie immer helfen.

Björn hat auch aus dem Grund das Achtsamkeitsseminar besucht, damit er guten Willen zeigt und seine Tochter regelmäßig sehen kann. An diesem Wochenende will er mit seiner Tochter Emily einen mehrtägigen Ausflug zu einem See machen und in Dragons Haus am See übernachten. Unversehens hat er aber den Mafiaboss Dragon an der Backe.

Doch Diemel hat ja den Weg der Achtsamkeit gelernt, gut durchatmen und Prioritäten setzen. Seine Tochter ist wichtiger als ein windiger Gangster, der sowohl ihn als auch seine Tochter

bedroht, wenn er ihm nicht hilft. 48 Stunden später ist sein Mandant tot und er hatte ein traumhaftes Wochenende mit seiner Tochter erlebt.

Den anstehenden Problemen mit seiner Kanzlei, der Polizei, seiner Ehefrau und den beiden Mafiaklans sieht er gelassen entgegen, denn die erlernten Prinzipien der Achtsamkeit eignen sich dazu wunderbar.

Viele perfekte Protagonisten, Sascha, die rechte Hand von Dragon, Boris, der Chef des konkurrierenden Clans, korrupte Polizisten und weitere Charaktere, die dem Klischee entsprechen, lernen wir kennen.

Zwischen den einzelnen Kapiteln stehen jeweils am Anfang praktische Übungen, die man im Achtsamkeitstraining anwenden kann. Jedes Mal kommt Joschka Breitner mit Auszügen aus seinem fiktiven Achtsamkeitsbuch vor. Man hat das Gefühl, dass dies tatsächlich praktische Übungen beinhaltet, die man für das tägliche Leben anwenden kann - natürlich nicht, um einen Mord zu begehen.

Diese Lektüre ist mal etwas ganz anderes. Sehr kurzweilig mit einer gut durchdachten Story. Die Mischung aus Achtsamkeitsübungen, versteckt in der Geschichte eines Mordes und weiterer Geschehnisse, war urkomisch.

Der schwarze Humor kann einen sofort packen. Jan Böhmermann schreibt zu diesem Buch: „Auf jeder Seite Spannung, ungebetene Ratschläge und Galgenhumor. Das kriegt halt nur ein Anwalt hin. Und keiner so gut wie Karsten Dusse!“

## „Das Haus der Frauen“ von Laetitia Colombani

Laetitia Colombani wurde 1976 in Bordeaux geboren, sie ist Filmschauspielerin und Regisseurin. Ihr erster Roman „Der Zopf“ stand wochenlang auf der Spiegel-Bestsellerliste und wurde auch verfilmt. Die Recherche für ihren zweiten Roman führte die Autorin nach Paris in das „Palais de la femme“. Colombani sprach mit Mitarbeiterinnen und Bewohnerinnen und wurde eine von ihnen. „Das Haus der Frauen“ ist der erste Roman über Blanche Peyron, die 1926 unter widrigsten Umständen eines der ersten Frauenhäuser gründete.

**Zum Inhalt:** Die Handlung in dem Roman spielt in zwei Zeitebenen. In dem Paris heute kämpft die Anwältin Solene mit den Folgen einer Depression. Nach einem vernichtenden Urteil stürzt sich ihr Mandant in den Tod, vorher hat sich noch ihr Lebensgefährte von ihr getrennt. Um die Depression und ihren Tablettenkonsum zu bekämpfen, rät ihr ihr Psychiater, sich bei einem sozialen Projekt zu engagieren.

Bei der Suche lernt sie Leonard kennen, der ihr eine Stelle als Schreiberin im Haus der Frauen vermittelt. Ihr zukünftiger Arbeitsplatz ist der Gesellschaftsraum im „Haus der Frauen“. Ab sofort soll sie Briefe und Anträge für die Bewohnerinnen schreiben. Zunächst sind die Frauen ihr gegenüber sehr skeptisch, nur langsam kann sie das Vertrauen der Bewohnerinnen gewinnen, denen das Leben übel mitgespielt hat. So erkennt sie ihr eigenes Talent darin, anderen zu helfen.

Seit sie anderen helfen kann, hat ihr eigenes Leben wieder einen Sinn.

In dem zweiten Erzählstrang befinden wir uns im Jahr 1925. Die mutige Blanche Peyron dient mit ihrem Ehemann Albin in der Heilsarmee. Ihr Ziel ist es, obdachlosen Frauen ein neues Heim zu bieten. Ehemals ein Dominikanerkloster, dann ein Kriegskrankenhaus, kann es 1926 von Blanche und Albin durch die Heilsarmee gekauft werden. Nach umfangreichen Renovierungsarbeiten (das viele Geld dafür haben beide mit Hilfe von Sponsoren erwirtschaftet) wurde das „Palais de la femme“ zu einem Aufnahmeort alleinstehender und in Not geratener Frauen. Blanche ist eine starrköpfige, willensstarke Frau, die mit Feuer-eifer dabei ist, den Armen und Notleidenden zu helfen. So erfahren wir viel über ihr Leben und ihre Liebe zu Albin, dem Kämpfer und Unterstützer an ihrer Seite.

Beide Handlungsstränge können die Leser:innen sehr berühren. Gerade diese Einzelschicksale zeigen, was wirklich wichtig ist im Leben. Zwischen freudigem Glück und stiller Trauer durchliert man die verschiedenen Emotionen. Der Schreibstil der Autorin ist leicht und liest sich flüssig. Ein tolles Buch.

■ 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.



# Taschengeldbörse Heessen: Ein Erfahrungsbericht



Garten pflegen, einkaufen oder im Haushalt helfen: bei der Taschengeldbörse helfen Jugendliche Senior:innen bei alltäglichen Aufgaben.

Ich heiße Marie, bin 16 Jahre alt und in meinen fast schon zwei Jahren, in denen ich in Heessen bei der Taschengeldbörse tätig bin, habe ich viel über Senior:innen und ihre Herausforderungen im Alltag gelernt. Diese reichen von „Ich habe mich am Bein verletzt und kann mich momentan nicht um meinen Garten kümmern“ bis zu „Ich bin so schwach, dass ich kaum noch stehen kann“.

Angefangen habe ich eigentlich aus dem Grund, weil ich mir etwas dazuverdienen wollte. Mittlerweile mache ich es den Senior:innen zuliebe, weil jede und jeder irgendwann Hilfe benötigt und die auch bekommen soll. Deswegen finde ich es sehr wichtig, dass es die Taschengeldbörse gibt. Vor allem, weil dabei Jung auf Alt trifft.

Ich persönlich finde es immer sehr interessant, den Geschichten der älteren Menschen zuzuhören, weil ich dabei vom Leben lerne, aber auch, weil ich denke, dass einige ein offenes Ohr gebrauchen können.

Beispielsweise habe ich Frau K. dabei geholfen, ihr Wohnzimmer auf Weihnachten vorzubereiten, indem ich ihre Weihnachtsdeko heruntergeholt habe. Sie ist schon über 90 Jahre alt und das Treppensteigen fällt ihr schwer. Dabei habe ich auch einen imposanten Einblick in ihr Haus erhalten. Wie ich von ihr erfahren habe, wohnt sie schon ihr ganzes Leben

dort, damals noch mit ihren Eltern und Geschwistern. Das alte Fachwerkhaus beherbergt wohl viele Erinnerungen aus einem langen Leben. Aufgrund dessen habe ich eine Zeitreise in ihre Kindheit machen können.

Ein anderes Mal habe ich Frau und Herrn S. mit ihren digitalen Geräten wie Handy und Laptop geholfen. Dabei haben wir Fragen geklärt wie „Wie schreibe und sende ich eine SMS?“, „Wie melde ich mich bei bestimmten Apps an?“, „Wie stelle ich mein Handy ein?“ und so weiter .... Besonders da habe ich bemerkt, wie wichtig es ist, dass sich Jung und Alt austauschen. Jeder kann von den Kenntnissen des jeweils anderen profitieren, seien es jene aus der modernen oder aus alter Zeit.

■ Marie Gies  
- zurzeit Praktikantin in der Altengerechten Quartiersentwicklung Heessen -

Wenn Sie in Heessen auch Interesse haben, Unterstützung durch die Jugendlichen der Taschengeldbörse Heessen zu erhalten, wenden Sie sich gerne an:  
Beate Lütkenhaus  
Caritas Hamm  
Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen  
Telefon 02381 944006

# Treffpunkt für Herzensangelegenheiten

Jeden ersten Donnerstag im Monat biete ich eine tolle Möglichkeit an, sich auszutauschen und gemeinsam aktiv den Gedanken freien Lauf zu lassen. „Ein Treffpunkt für Herzensangelegenheiten“ bietet den perfekten Ort für ein wohlfühlendes Zusammensein. Wir wollen gemeinsam unseren Gedanken Flügel verleihen und sie auf eine Reise schicken. Durch das Aufschreiben fangen wir sie ein und bekommen neue Blickwinkel. So lernen wir, den Worten Ausdruck zu verleihen und unsere Seele zu befreien, indem wir mögliche Belastungen abladen.

Bei unseren Treffen werden wir aber nicht direkt schreiben, sondern zunächst wird viel erzählt. Wir lernen uns besser kennen und jeder kann von dem berichten, was sie oder ihn gerade im Alltag beschäftigt. Bereits das gemeinsame Gespräch inspiriert selbst den größten „Schreibmuffel“ dazu, es auch einmal zu probieren. Schnell erkennt man nämlich die „Magie“ des Schreibens und was das geschriebene Wort bei einem selbst bewirkt.

Wer möchte, darf natürlich das Geschriebene mit der Runde teilen und vorlesen. Auch, wenn man nicht ganz zufrieden ist, sollte man sich einfach trauen. Meist ist man selbst der größte Kritiker. Das Feedback der anderen eröffnet zudem neue Blickwinkel und zeigt Facetten auf, die einem selbst gar nicht bewusst waren.

Ich empfinde gerade den Austausch des Geschriebenen als sehr wichtig, weil man oft zu ganz neuen Erkenntnissen kommt und so viel voneinander lernt.

Allerdings kann auch das für sich behaltene Wort eine befreiende Wirkung haben, da Sorgen, Nöte oder auch Ängste nicht mehr im Kopf herumschwirren, sondern auf dem Papier eingefangen werden.

Ich freue mich über jede/jeden, der mit auf die Reise des Schreibens kommt.

■ Ursula Halbe  
■ Foto: © dkimages – Fotolia.com



Das Treffen mit Ursula Halbe findet jeden ersten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr im Stadtteilzentrum FeidikForum statt. Jeder ist herzlich willkommen.

# Vertrauen und Vertrautheit

Zwei Begriffe, die in Hamm-Mitte für ein neu aufgelegtes Angebot für Menschen mit und ohne Demenz, deren Angehörige und Begleitpersonen stehen. Die Einladung zu einem einmal monatlich stattfindenden gemeinsamen Frühstück im Stadtteilzentrum FeidikForum in einem kleinen vertrauten Rahmen soll dabei nur ein erster Schritt sein.

Thordis Ohnrich, altengerechte Quartiersentwicklerin, Ulrike Tornscheidt von der Fachstelle Leben im Alter und Annelie Klaas, geschulte und erfahrene ehrenamtliche Mitarbeiterin, wünschen sich für ihre Gäste zunächst einmal die Möglichkeit, sich gegenseitig kennenzulernen, sich auszutauschen und einfach Freude und Abwechslung vom Alltag zu haben. Hierfür werden auch kleine Programmpunkte wie gemeinsames Singen, Vorlesen, Gedächtnistraining, Bewegung usw. angeboten.

Wichtig ist ihnen darüber hinaus auch, über das gegenseitige Kennen-

lernen das Vertrauen von Angehörigen zu gewinnen und ihnen somit die Möglichkeit zu eröffnen, sich „ohne schlechtes Gewissen“ für die Dauer des Frühstückes auch einmal eine Auszeit zu gönnen, während sie ihre Angehörigen in „guten Händen“ wissen.

Die drei Initiatorinnen planen darüber hinaus, gemeinsam mit allen Beteiligten weitere Bedarfe zu ermitteln und weitergehende Angebote zu entwickeln. Ein Aspekt wird hierbei sicherlich auch die Information und Unterstützung der Angehörigen sein.

Jederzeit herzlich eingeladen sind auch Senior:innen, die sich einfach nur Gemeinschaft und das Kennenlernen anderer Menschen in einem kleinen Kreis wünschen. Die Möglichkeit, sich dabei auch mit demenziell erkrankten Menschen vertraut zu machen, ist dabei sicherlich ein nützlicher und willkommener Nebeneffekt.

■ Ulrike Tornscheidt  
Foto: © auremar - stock.adobe.com

# „Rund ums Rad“: Eine rundum gelungene Themenwoche

In der ersten Osterferienwoche fand im Quartier Rhynern eine Themenwoche statt, die sich um Themen rund ums Rad bzw. Pedelec drehte. Den Anfang machte Heiko Oelmann mit seiner kleinen Radwerkstatt, die von zahlreichen Radlern besucht wurde, damit kleine Reparaturen passend zum Frühlingsstart durchgeführt werden konnten.

Weiter ging es mit einem sehr interessanten Vortrag zu den Neuerungen der Straßenverkehrsordnung, gehalten von den Polizeihauptkommissarinnen Ronja Engelmann und Anja Böning. Dutzende Fragen stürmten auf die beiden Kommissarinnen ein, die natürlich alle beantwortet werden konnten. Erstaunt waren alle Teilnehmer:innen darüber, dass auch Paketlieferdienste nicht einfach alle paar Meter anhalten und ein Paket ausliefern dürfen. Normalerweise müssten sie sich einen Parkplatz suchen und von dort die Pakete verteilen. Jeder unerlaubte Halt an einer Hauptverkehrsstraße wird mit 25 Euro geahndet. Nach dem überaus lebhaften

Austausch ging es für eine Teil der Teilnehmerinnen ans Pedelec-Training. Die Polizei hatte einen Parcours aufgebaut, den die Radlerinnen meistern mussten. Es gab genügend Zeit, hier ausgiebig zu üben.

Nachdem am vorletzten Thementag durch Ulli Teege die Komoot-App (eine Navigations-App speziell für Wanderer, Radfahrer und Mountainbiker) vorgestellt worden war, nahmen zahlreiche Radfahrerinnen und Radfahrer an der Abschluss-Radtour rund um Rhynern teil. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten in dieser Woche viel Freude.

Im Herbst dieses Jahres wird es eine neue Themenwoche, diesmal mit dem Themenschwerpunkt „Rund um die Gesundheit“, geben. Neben einem Altersfitnesstest und einem Vortrag zum Thema Tinnitus erwartet Sie u.a. ein Besuch der Musterwohnung der Wohn- und Pflegeberatung Hamm, die mit zahlreichen Hilfsmitteln ausgestattet ist.

■ Conny Schmidt



Für weitere Informationen und Anmeldungen stehen

Thordis Ohnrich,  
Telefon 02381 91585103,  
E-Mail: thordis.ohnrich@outlaw-ggmbh.de und  
Ulrike Tornscheidt,  
Telefon 02381 176733.  
E-Mail: tornscheidtu@stadt.hamm.de  
zur Verfügung.

Die Kosten für das Angebot betragen 5 €.



# Die Polizei informiert: Enkeltrick in digitaler Form!

Immer noch häufig stellen wir durch eingehende Anzeigen fest, dass weiterhin einige Mitmenschen auf den sogenannten „Messenger - Betrug“ hereinfliegen. Hierbei wird der klassische Enkeltrick – der gewöhnlich über ein Telefongespräch ausgeführt wird – nun in seine digitale Variante überführt.

## Wie gehen die Täter vor?

Die / der falsche Verwandte oder Bekannte nimmt über einen Messenger - Dienst (vornehmlich über WhatsApp) mit einer der / dem Empfänger unbekanntem Rufnummer Kontakt auf. In der Regel lautet die Nachricht: „Hallo Mama / Papa - Ich habe eine neue Telefonnummer“!

Als Grund wird z.B. angegeben, dass das alte Handy defekt oder anderweitig abhandengekommen ist. Als nächstes wird der / die Angeschriebene aufgefordert, die neue Rufnummer zu speichern.

Zeitnah geht dann eine weitere Nachricht mit der Bitte um schnelle und kurzfristige Unterstützung ein.

In dieser wird mitgeteilt, dass eine oder mehrere offene Rechnungen über zum Teil mehrere tausend Euro zu begleichen sind. Leider habe der oder die vermeintliche Verwandte aber keinen Zugriff auf das Online - Banking oder Konto und könne selbst den Betrag nicht überweisen.

Die Opfer werden nun gebeten, die teilweise mehrfachen Beträge entsprechend auf die von den Tätern angegebenen Konten zu überweisen. Das Geld wird angeblich in den nächsten Tagen zurück überwiesen – dies ist allerdings leider noch nie geschehen.

Insofern können wir als Polizei Ihnen empfehlen - sofern Sie eine derartige betrügerische Nachricht bekommen: Fragen Sie in einem solchen Fall persönlich bei Ihrer / Ihrem Angehörigen unter den Ihnen zuvor bekannten Erreichbarkeiten nach, wenn Sie von einer bis dahin unbekanntem Rufnummer über einen Messenger - Dienst kontaktiert werden.

Nehmen Sie keine fremde Nummer sofort als Kontakt ins Adressbuch auf. Sobald Sie über Messenger – Dienste zu Geldzahlungen aufgefordert werden, seien und bleiben Sie misstrauisch und unterbrechen die Kommunikation sofort.

Erstatten Sie Anzeige – denn nur so erhält die Polizei Kenntnis von den Taten und kann entsprechende Maßnahmen einleiten.

## Weitere Informationen:

Polizeipräsidium Hamm  
Dirk Püttner, KHK  
Polizei Hamm/Westf.  
Direktion K – KK 3 -  
Kriminalpolizeiliche Prävention  
Hohe Straße 80  
59065 Hamm  
Tel. 02381 916-3570  
dirk.puettner@polizei.nrw.de

■ Fotos: © www.polizei-beratung.de

## Ü-65 geht online in Heessen

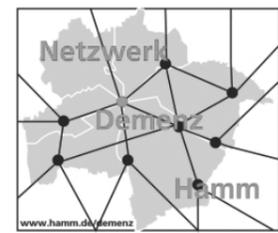
Sind Sie noch unentschlossen, ob Sie ein Smartphone wirklich brauchen? Sie sind schon neugierig, sind sich aber nicht sicher, ob Sie die Bedienung noch lernen werden? Dann probieren Sie es doch einfach aus! In Heessen gibt es seit einem Jahr das Projekt „Ü-65 geht online“. Senior:innen können sich bei der Caritas - Altengerechte Quartiersentwicklung im Bockelweg für drei Monate kostenlos und unverbindlich ein Smartphone ausleihen. In dieser Zeit werden Sie von ehrenamtlichen Digitalpatinnen unterstützt, die mit Ihnen in aller Ruhe die Bedienung einüben. Diese geben Anregungen und beraten vom Erwerb einer Sim-Karte, über das Einrichten von Account und Apps bis zur Nutzung eines Smartphones. Die Unterstützung ist alltagspraktisch

und ganz individuell an Ihrem Interesse orientiert. In der Regel finden die Kontakte wöchentlich bei Ihnen zu Hause statt. Die Unterstützung ist für Sie kostenlos, für die Simkarte müssen Sie je nach Nutzung ca. 15 € ausgeben. Nach Ablauf der Leihfrist können Sie das Smartphone zurückgeben oder es erwerben. Im vergangenen Jahr haben drei Senior:innen im Alter von 72 bis 85 Jahren dieses Angebot in Anspruch genommen und alle drei haben sich entschieden, das Smartphone weiter zu nutzen.

## Kontakt und Information:

Caritas AQE Heessen  
Beate Lütkenhaus  
Bockelweg 13  
02381 944006  
luetkenhaus@caritas-hamm.de





## Pressemitteilung

# Aktionstag „Alter“ des Netzwerks Demenz Hamm

Das Netzwerk Demenz Hamm lädt alle Interessierten zum Aktionstag „Aktiv und gesund älter werden“ am Sonntag, den 24. September 2023 von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr in den Bürgeraal der Sachsenhalle, Piebrockskamp, 59073 Hamm ein.

Wir alle haben den Wunsch, mit zunehmendem Lebensalter bei guter Gesundheit zu sein und aktiv und selbstbestimmt noch viele gute Lebensjahre zu genießen. Doch wie lässt sich dieses Ziel erreichen?

Die wichtigsten Aspekte gesundheitsfördernder Verhaltensweisen wie ausreichende Bewegung, medizinische Vorsorge und eine gute Ernährung sind den meisten Menschen durchaus bewusst.

Doch die Voraussetzungen für ein gesundes Älterwerden beinhalten noch mehr - dazu gehören die geistige Gesundheit ebenso wie das Aufrechterhalten und Erleben sozialer Kontakte und Beziehungen und einer rechtlichen sozialen Vorsorge.

Nach der Begrüßung der Gäste und der offiziellen Eröffnung des Aktionstages dürfen sich die Anwesenden auf Dörte Maack freuen! Dörte Maack führt das Leben einer schillernden Zirkusartistin – bis sie die Diagnose einer unheilbaren Augenkrankheit wie ein Schlag trifft. Sie fasst zwei Pläne.

A: Nicht blind zu werden.  
B: Wenn doch, sich das Leben zu nehmen.

Sie klammert sich an jeden Strohalm, doch die Erblindung schreitet fort.

Am Tiefpunkt angekommen, spürt sie gleichzeitig wieder etwas Boden unter den Füßen.

Es reift Plan C: Sie geht als blinde Moderatorin und Rednerin zurück auf die Bühne und lernt mit dem letzten bisschen Sehrest den Mann ihres Lebens kennen, der für sie fortan nicht mehr älter wird.

Bewegend und mit viel Witz schildert Dörte Maack den Prozess dramatischer Veränderungen, die sie mit Mut und Zuversicht selbst in die Hand nimmt.

Diese außergewöhnliche Lebensgeschichte hat Dörte Maack in dem Buch „Wie man aus Trümmern ein Schloss baut“ verarbeitet, aus dem sie am Veranstaltungstag lesen wird.

Dörte Maack inspiriert Menschen in schweren Lebenskrisen, den Hindernissen zu trotzen und in das Leben zu vertrauen.

Neben dem offiziellen Programm haben die Besucher Zeit, sich an den vielen Ständen der Kooperationspartner des Netzwerks zu informieren und auszuprobieren.

Zum Abschluss des Tages wird Astrid Wunder, Lachyogatrainerin, die Gäste in die wunderbare Welt des Lachyoga entführen.

Eingeladen sind Bürgerinnen und Bürger aller Generationen!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



## Immobilien(ver)kauf mit der Sparkasse Hamm

Unsere Mitarbeiter sind echte Hammer. Mit ihrer persönlichen Kenntnis in der Stadt helfen Sie Ihnen bei all Ihren Anliegen rund ums Eigenheim weiter. Wir sind Ihr „Full-Service-Dienstleister“ im Immobilienbereich.

Sprechen Sie uns an.

[www.sparkasse-hamm.de/immobilien](http://www.sparkasse-hamm.de/immobilien)  
Tel. 02381 103-555



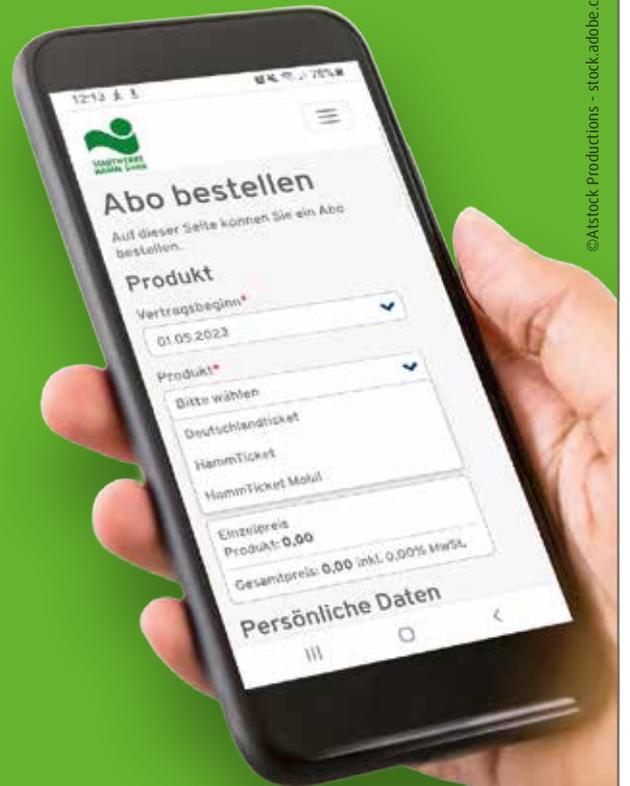
Stadt Hamm, Postfach 2449 59061 Hamm  
PVST, DPAG, Entgelt bezahlt, 64166

©Atstock Productions - stock.adobe.com

# mit uns

kommen Sie immer gut an

Jetzt  
Deutschlandticket  
und  
HammTicket  
online bestellen



Scannen  
& bestellen



Infos und Bestellung auf:  
[www.stadtwerke-hamm.de/abo-online](http://www.stadtwerke-hamm.de/abo-online)

