

Freiwilligenzentrale Hamm
feierte 10jähriges Bestehen
Seite 6-8

Ehrenamtsfest
der Stadt Hamm
Seite 10/11

Von aktuell bis klassisch:
das Kulturprogramm
der Saison 2013/2014
geht an den Start
Seite 14/15

Böse Hexen, verzauberte
Prinzen, Märchenschlösser
und verwunschene Feen...
Seite 16

Fit bis in das hohe Alter:
Neuer Kurs beim Walking
Club Hamm
Seite 24



Das Fenster

Zeitschrift für ältere
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 04/2013

Tagespflege

im HANSA Pflegezentrum im Medicum

Füreinander da sein – Miteinander wohlfühlen

Die Tagespflege im Pflegezentrum im Medicum

Seit einem Jahr werden in der Tagespflege im Medicum pflegebedürftige Senioren mit großem Erfolg ganzheitlich versorgt. Zufriedene Tagespflegegäste erzählen begeistert von den vielen neuen Erfahrungen und schönen Erlebnissen während der Betreuungszeit und auch bei einer Überprüfung durch den MDK hat die Einrichtung bestens abgeschnitten. Die Prüfer zeigten sich deutlich beeindruckt von der familiären Atmosphäre in der Tagespflegeeinrichtung. In der Tagespflege können Senioren, die zu Hause gepflegt werden, von Montag bis Freitag von 7.30 Uhr bis 17.30 Uhr an einzelnen Tagen oder auch während der ganzen Woche von Fachkräften betreut werden. Ein Fahrdienst steht zur Verfügung. Pflegebedürftige, die Kontakt- und Beschäftigungsmöglichkeiten suchen und hierbei Unterstützung benötigen sind angesprochen. Nicht zuletzt ist die Tagespflege auch ein Entlastungsangebot für pflegende Angehörige, denn wer andere pflegt und versorgt, dem bleibt meistens zu wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse.

Ziel ist es, den alten Menschen neue Formen der Begegnung mit Anderen und Möglichkeiten der Entfaltung zu bieten. Hierzu gehören Aktivitäten wie Gedächtnistraining, Seniorengymnastik, Singen, kreatives Arbeiten, Ausflüge oder das gemeinsame Lesen der Tageszeitung. Ein gemeinsames Frühstück, Mittagessen und ein Nachmittagskaffee runden das Angebot ab.

Die Tagespflegegäste entrichten ein Entgelt in Abhängigkeit von der jeweiligen Pflegestufe, wobei die Kosten ganz oder teilweise von der Pflegekasse übernommen werden. Für eine ausführliche Beratung über die Angebote ist es sinnvoll, ein Beratungsgespräch vor Ort zu führen, dafür stehen die Mitarbeitenden der Tagespflege gerne zur Verfügung.



Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 7.30 -17.30 Uhr
Samstags nach Vereinbarung

Hansa

Leben wie ich will.

Wir sind für Sie da!
www.hansa-gruppe.info

HANSA Tagespflege im Medicum

Südstraße 16 | 59065 Hamm | Telefon 02381 97222-903

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer ist vergangen und der Herbst steht langsam, aber unaufhörlich in den Startlöchern. Dabei können wir alle wirklich sehr zufrieden damit sein, von welcher guten Seite sich in diesem Jahr unser Sommerwetter präsentiert hat! Viele Wochen Sonnenschein und Sommerferien, die diese Bezeichnung auch wirklich verdient haben – kein Vergleich zu dem verregneten Sommer 2012! Mit den heißesten Septembertagen seit Beginn der Wetterdaten - Aufzeichnung hat sich der Sommer 2013 mit einem Paukenschlag verabschiedet. Wirklich grotesk, bei 35 Grad Celsius und mehr mit Dominosteinen und Christstollen in den Kaufhäusern begrüßt zu werden... .

Nun wird die Natur bunt und farbenfroh. Die Tage werden spürbar kürzer und die ersten Blätter fallen von den

Bäumen. Äpfel, Birnen und Pflaumen gibt es reichlich und die Maisernte auf den Feldern hat begonnen. Erntedank steht vor der Tür...

Dass das Älterwerden bunt und facettenreich ist, dokumentieren die vielen ganz unterschiedlichen Themen, die wir in dieser Ausgabe unserer Seniorenzeitschrift wieder aufgegriffen haben. Ein ganz besonderes Ereignis war sicherlich das 10jährige Jubiläum unserer Freiwilligenzentrale, das mit vielen Gästen und einem würdigen Festakt im Heinrich-von-Kleist-Forum begangen wurde.

„Wir reichen Mitmenschen die Hand, damit sie sich engagieren können“: dieses Motto beherzigen die selbst ehrenamtlich tätigen Beraterinnen der Freiwilligenzentrale seit 10 Jahren Woche für Woche. Ein herzliches Dankeschön

für dieses außergewöhnliche Engagement!

Außergewöhnliches Engagement bewiesen auch die vielen helfenden Händen, die tatkräftig dazu beigetragen haben, dass das 2. Hammer Ehrenamtsfest trotz üblem Regenwetter so gut gelingen konnte. Alles war fertig im Kurpark aufgebaut, die Tische teilweise schon gedeckt, als der große Regen einsetzte. Kurzfristig musste vom Kurpark in das Kurhaus verlegt werden. Und es hat prima funktioniert! Auch dafür ein ganz herzliches Dankeschön!

Ihnen allen wünschen wir einen schönen und bunten Herbst.

Viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl!

■ Die Redaktion

Impressum

Herausgeber:

Stadt Hamm,
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziale Integration
B&B Druck, Hamm

Auflage: 6.500
Im Oktober 2013
Ausgabe 4/2013

Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, U. Halbe,
J. Halbe, A. Isenberg-
Pfütztenreuter

Titelbild:

Thorsten Hübner

Anzeigen:

Verkehrsverein Hamm e. V.
N. Pake, Tel.: 02381/37722
pake@hamm-magazin.de

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration
Herr Andreas Pieper
Frau Petra Rasche

Tel.: 02381/17-6761

02381/17-6731

Fax: 02381/17-6730

E-Mail:

pieper@stadt.hamm.de

raschep@stadt.hamm.de

Weitere Infos: www.hamm.de

Inhalt



10 Jahre Offenes Seniorenfrühstück Bockum-Hövel	5
Freiwilligenzentrale Hamm feierte 10jähriges Bestehen	6-8
Ab 7.00 Uhr läuft der Kaffee durch...	9
Ehrenamtsfest der Stadt Hamm	10/11
Das Gesundheitsamt informiert: Hustentee hilft und bringt Linderung	12/13
Mitglieder des Seniorenbeirates	13
Von aktuell bis klassisch: das Kulturprogramm der Saison 2013/2014 geht an den Start	14/15
Böse Hexen, verzauberte Prinzen, Märchenschlösser und verwunschene Feen...	16
Informationen und Sicherheitstipps zum E-Bike-Fahrrad für Seniorinnen und Senioren	17
Fragen zur gesetzlichen Rente: Die Renten- und Versicherungsabteilung hilft weiter	18
„Sein letztes Rennen“: Sondervorführungen im Cineplex	20
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	21
Unerwarteter Zweikampf	22/23
Fit bis in das hohe Alter: Neuer Kurs beim Walking Club Hamm	24
Maximare Tolle Prämien mit gesunder Sole erhalten	25
Durch dick und dünn	26/27
BAGSO-Pressemitteilung 7/2013	28-30
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 31



10 Jahre Offenes Senioren- frühstück Bockum-Hövel



„Schön ist der Morgen“ – dieses Lied erklang, als die Gäste und Ehrengäste das Pfarrheim St. Stephanus betraten, um das 10-jährige Jubiläum des Offenen Seniorenfrühstücks zu feiern.

Karin Berheide begrüßte die rund 100 Besucher und übergab das Wort an die Ehren-



gäste. Kaplan Iona Martinas, Bürgermeisterin Ulrike Wäsche, Bezirksvorsteher Udo Helm und der Leiter des Amtes für Soziale Integration, Wolfgang Müller, sprachen ein „dickes“ Dankeschön an die Helferinnen und Helfer aus, die einmal im Monat abwechselnd in den Pfarrheimen Christus-König und St. Stephanus für ein gutes Früh-

stück für durchschnittlich 60 Besucher sorgen.

Da bei dieser Veranstaltung die Würdigung des freiwilligen Engagements im Mittelpunkt stand, wurden die ehrenamtlichen Mitarbeiter beider Teams für ihre jahrelange Tätigkeit geehrt. Anschließend wurde das schmackhafte, opulente Buffet eröffnet. Die Gäste zögerten nicht und erfreuten sich auch über die liebevoll hergerichteten Häppchen.

Musikalisch wurde diese Veranstaltung – wie sonst auch – von Willi Dazert am Keyboard untermalt. Mit bekannten Schlager- und Volksliedern animierte er die Gäste zum Mitsingen. Der über 80-Jährige bietet seine musikalische Unterstützung ebenfalls ehrenamtlich an und gehörte somit auch zu dem Kreis der Geehrten.

Ein weiterer Höhepunkt des Jubiläums war der Auftritt von Christa Risse mit ihren originellen Geschichten „Mitten aus'm Leben“, die sie eigentlich nur zur Karnevalszeit erzählt.

In ihrer urkomischen Art und Weise und in der entsprechenden Verkleidung sorgte sie für viele Lacher. Herzlichen Dank dafür!

Andreas Pieper war vor 10 Jahren der Initiator für diesen wichtigen Baustein in der Seniorenarbeit. Damals erklärten sich Mitglieder der Pfarrcaritas Bockum und Hövel bereit, dieses offene Angebot der Altenhilfe mitzutragen. Einige Gründungshelferinnen sind heute noch tätig. Herzlichen Dank auch an Andreas Pieper, der die Entstehungsgeschichte in Reimform vortrug.

Ebenso konnten bei dieser Feier auch Gäste der ersten Stunde begrüßt werden, die als Anerkennung für ihre jahrelange Treue eine Rose erhielten.

Die Ehrenamtlichen verteilten anschließend auch ein symbolisches Dankeschön an jeden Gast, die durch ihr Kommen die Wertschätzung für dieses Engagement ausdrücken.

Diese Verbindung von ehrenamtlicher Tätigkeit und treuen Gästen beschert uns jeden Monat ein leckeres und geselliges Treffen, auf das die Beteiligten nicht verzichten möchten.

Mit den Worten „Bleiben Sie uns weiterhin treu“ verabschiedete sich

■ Karin Berheide

Freiwilligenzentrale Hamm feierte 10jähriges Bestehen



„Wir reichen Menschen die Hand, damit sie sich engagieren können!“

Seit 10 Jahren ist die Freiwilligenzentrale Hamm getreu diesem Leitsatz aktiv, berät und vermittelt Menschen, die sich ehrenamtlich einbringen möchten, die mitgestalten wollen, die etwas Sinnvolles für sich und für andere tun wollen!

In diesen 10 Jahren hat sich die Freiwilligenzentrale Hamm als kompetenter Ansprechpartner für ehrenamtliches und freiwilliges Engagement in der Stadt Hamm etabliert, der seine öffentliche Anerkennung und Lebendigkeit aus der in dieser Form einmaligen und partnerschaftlichen Zusammenarbeit zwischen der „Arbeitsgemeinschaft

Hammer Frauenverbände“ und der Stadt Hamm als gemeinsame Träger dieser Einrichtung zieht.

10 Jahre leisten selbst komplett ehrenamtlich tätige Beraterinnen unermüdlich ihren Dienst in der Freiwilligenzentrale Hamm. Diese Beraterinnen verstehen sich als koordinierendes Bindeglied, um Anbieter und Interessenten an ehrenamtlichem und freiwilligem Engagement zusammenzuführen. Die Beraterinnen der Freiwilligenzentrale Hamm leisten damit einen mehr als sichtbaren Beitrag gelebter Solidarität in unserer Gesellschaft!

Seit 10 Jahren ist die Freiwilligenzentrale Hamm nicht wegzudenkender und wichtiger Baustein des Ehrenamtes und freiwilligen Engagements in unserer Stadt Hamm, hat weit über 1000 Menschen und unzählige Projekte und Aufgaben zusammengeführt. Die Freiwilligenzentrale Hamm beteiligt sich zudem an vielfältigen interkulturellen und intergenerativen Aktionen in der Stadt Hamm. Gelungene und innovative Beispiele sind das Projekt „Seniorenbegleiter“, das allein viermal in Kooperation mit dem Elisabeth – Lüders – Berufskolleg und dem Deutschen

Roten Kreuz durchgeführt wurde und der Aufbau eines Besuchs- und Begleitdienstes für ältere Migrantinnen und Migranten zu nennen.

Intensive Kontakte pflegt die Freiwilligenzentrale Hamm auch mit dem Freiwilligenverband der Türkei. Die bei gegenseitigen Besuchen



in 2012 und Anfang 2013 gemachten Erfahrungen helfen dabei, die in Hamm ansässigen Migrantenvereine intensiv zum Thema „Ehrenamt“ zu beraten und die bereits bestehenden Kontakte in diesem Bereich in Hamm auszubauen.

Zehn Jahre Freiwilligenzentrale, das ist ein Grund





zum Feiern! Und gebührend gefeiert wurde dieses Jubiläum am 30. Juni mit einer Festveranstaltung im Heinrich-von-Kleist-Forum und einem sich anschließenden Tag der Offenen Tür in den Räumlichkeiten der Freiwilligenzentrale an der Südstraße 29 im Universa-Haus!

Eine prominente GratulantIn fand sich zur Feierstunde im Kleist-Forum ein: die frühere Bundesministerin Ulla Schmidt (MdB). Nach einem Sektempfang im Gerd-Bucerius-Saal begrüßte Roswitha Schürmann vom Leitungsteam der Freiwilligenzentrale viele Gäste, die von einem Ensemble der Städtischen Musikschule

musikalisch unterhalten wurden. In seinem Grußwort stellte Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann in seinem Rückblick auf die Erfolgsgeschichte fest, dass mit der Freiwilligenzentrale neue Wege beschritten worden seien. Damit sei es möglich geworden zu zeigen, „wie viel uns ein Ehrenamt wert ist“.

„Wir sind eine reiche Gesellschaft mit sozialem Kapital“, betonte Ulla Schmidt. Ein Beweis dafür seien 23 Mio ehrenamtlich Tätige in der Bundesrepublik, die ein Stück gelebte Demokratie darstellten. Ihr besonderer Dank galt den Hammer Initiatorinnen aus der Arbeitsgemeinschaft

der Hammer Frauenverbände. „Wir Frauen haben schon immer gewusst, wo der Schuh drückt“, unterstrich sie.

Dass in Hamm eine Vision Wirklichkeit geworden sei, stellte die Vorsitzende des Fördervereins der Freiwilligenzentrale, Wilma John, in ihrem Schlusswort fest. Daran, dass sie als Initiatorinnen maßgeblich an der Gründung der Einrichtung beteiligt gewesen sei, hatte zuvor schon Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann erinnert, der mit einem Seufzer auch in ihre Hartnäckigkeit zurückdachte.

Im Anschluss an die Feierstunde im Kleist-Forum bat





der Oberbürgermeister die Berliner Politikerin in das Haus Vorschulze, wo sie sich in das Goldene Buch der Stadt eintrug. Dann fanden sich viele der Gäste und Besucher noch zu einem Tag der offenen Tür in der Freiwilligenzentrale im Universa-Haus ein. Dort zeichnete der Oberbürgermeister Elisabeth Ilse als die 1.111 vermittelte Ehrenamtliche aus. Frau Ilse engagiert sich in einer Wohnstätte für Menschen mit Behinderungen der Lebenshilfe Hamm.

Dann kamen auch Hungrige an Grillstand oder Kuchentheke zu ihrem Recht und es gab fröhliche Spiele für die Kinder. Ein Stelzenmann wurde für Figuren aus Ballons

bewundert und mit Riesen-seifenblasen konnte Fangen gespielt werden. Für musikalische Unterhaltung sorgte hier ein Bläserensemble der Städtischen Musikschule. Viel Beifall gab es auch für eine türkische Folkloregruppe.

In den Räumlichkeiten der Freiwilligenzentrale im Universa-Haus an der Südstraße bestehen neben der persönlichen Beratung und Information zahlreiche Möglichkeiten der Begegnung, Kooperation und interdisziplinären Zusammenarbeit, da hier auch für den Behindertenbeirat, den Seniorenbeirat und den Integrationsrat Beratungs- und Treffpunkt-räumlichkeiten zur Verfügung stehen.



10 Jahre Freiwilligenzentrale Hamm! Ein Grund zu feiern und auch danke zu sagen.

Auf die nächsten „10“!

■ Andreas Pieper



Ab 7.00 Uhr läuft der Kaffee durch

heißt es ab Oktober einmal monatlich auch im "Hamms Mehrgenerationenhaus", wenn zum Offenen Seniorenfrühstück eingeladen wird.

Die Verantwortlichen dieses neuen Kooperationsangebotes der Altenhilfe der Stadt Hamm und des Mehrgenerationenhauses sind



dabei besonders stolz auf das schöne, großzügige und einladende Ambiente der neuen Räumlichkeiten des Hamms an seinem neuen Standort im ebenfalls neuen FeidikForum.

Das bislang fünfköpfige Team ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen freut sich schon jetzt darauf, den hoffent-

lich zahlreich erscheinenden Gästen ein Frühstück zu bereiten, bei dem bestimmt für jede Vorliebe und Geschmacksrichtung etwas dabei ist.

Unter dem Motto „Allein sein war gestern“, soll dieses neue Angebot in Hamm-Mitte neben den kulinarischen Freuden natürlich auch ein weiterer Baustein dafür sein, Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zu bieten, einfach Zeit in Gemeinschaft mit anderen zu verbringen, zu klönen, neue Kontakte zu knüpfen und alte wieder aufleben zu lassen.

Gemeinsam Spaß haben und ebenso die Gelegenheit nutzen, sich über aktuelle und seniorenrelevante Themen zu informieren: dazu bietet das Offene Seniorenfrühstück im Mehrgenerationenhaus die ideale Gelegenheit.

Dabei sollten interessierte Gäste auch die Gelegenheit nutzen, sich vor Ort über die vielen anderen senioren-gerechten wie auch generationenübergreifenden Angebote des Hamms zu informieren und diese kennenzulernen.

Das Offene Seniorenfrühstück findet an jedem dritten Donnerstag im Monat von



9.00-11.00 Uhr im "Hamms Mehrgenerationenhaus" im FeidikForum in der Feidikstraße 27 statt.

Es wird ein Kostenbeitrag von 3 € erhoben. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Das erste Frühstück findet am Donnerstag, den 17. Oktober um 9.00 Uhr statt. Alle interessierten Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen, dieses neue Angebot kennenzulernen.

Bei Rückfragen stehen Ulrike Tornscheidt vom Amt für Soziale Integration unter Tel.: 02381/17-6733 und Heike Breitling vom "Hamms Mehrgenerationenhaus" unter Tel.: 02381/91585101 gerne zur Verfügung.

■ Ulrike Tornscheidt



Ehrenamtsfest der Stadt Hamm mit über 500 Freiwilligen

Äußerst stimmungsvoll verlief das zweite „Ehrenamtsfest der Stadt Hamm“, das aufgrund der Regens ganz kurzfristig aus dem Kurparkgarten in den Multifunktionsaal verlegt werden musste.

„Der liebe Gott weiß um den Wert des Ehrenamtes, deswegen hat er uns seinen Segen direkt geschickt - leider in Form von Regen“, scherzte Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann.

Trotz der Improvisation kam das Fest bei den über 500 Ehrenamtlichen, die von Verbänden, Vereinen und sonstigen Gruppen im Vorfeld gemeldet worden waren, hervorragend an. Gradmes-

ser dafür war vor allem die ausgelassene Stimmung im Saal: an fast allen Tischen wurde geschunkelt, gesungen und geklatscht.

„Es ist nicht unbedingt einfach, ein Programm zu gestalten, das ganz unterschiedlichen Generationen gefällt. Wir haben aber den Eindruck, dass die Mischung ganz gut angekommen ist“, freuten sich die Organisatoren vom Amt für Soziale Integration.

Neben dem stimmungsvollen Rahmen hatte das zweite „Ehrenamtsfest der Stadt Hamm“ eine Vielzahl von feierlichen Momenten: Stellvertretend für die vielen Ehrenamtlichen in der



Stadt Hamm wurde die DLRG Ortsgruppe Heessen ausgezeichnet, die bei ihrem Sommerinsatz an der Ostsee zwei jungen Frauen (15 und 25 Jahre) das Leben gerettet hatte. „Manchmal kommen die Schutzengel sogar in Badehose daher“, sagte



Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann, bevor er den Helferinnen und Helfern im Namen der Stadt Hamm ein herzliches Dankeschön aussprach.

Ebenso würdigte Hunsteger-Petermann das freiwillige Engagement von THW und Feuerwehr, die bei der gro-



ßen Hochwasserkatastrophe im Juni unermüdlich gegen die Wassermassen angekämpft hatten. Insgesamt waren aus Hamm mehr als 50 Einsatzkräfte im Einsatz.

„Wir haben gezeigt, dass wir die Menschen in ihrer Not nicht alleine lassen. Wir haben gezeigt, dass wir da sind, wenn wir gebraucht

werden. Für die konkrete Hilfe - aber auch für dieses wichtige Zeichen an die Menschen in den Hochwassergebieten - möchte ich allen Beteiligten ein herzliches Dankeschön sagen.“

Über die drei Gruppen hinaus wurden Edith Dirkling (86/ älteste Teilnehmerin) und Benedikt Schmidt (8/ jüngster Teilnehmer) auf der Bühne im Kurhaus geehrt.

Gleich mehrfach betonte der Oberbürgermeister das Dilemma eines derartigen Festes: „Jeder hier hätte eine besondere Auszeichnung verdient - und ganz viele Ehrenamtliche mehr, die sich

in unserer Stadt engagieren. Diese Auswahl auf der Bühne ist ein Zeichen der Wertschätzung an alle Freiwilligen, wir können und wollen auf niemanden verzichten.“

Auch deshalb ging Thomas Hunsteger-Petermann nach dieser Ehrung von Tisch zu Tisch, um jedem Ehrenamtlichen eine Glasmedaille zu überreichen, die eigens für diese Veranstaltung angefertigt worden war.

Auf dieser Medaille war ein einziger Satz zu lesen:

Die Stadt Hamm sagt DANKE.

■ Fotos: Thorsten Hübner




Pflegeberatung des Sozialamtes

trägerunabhängige Informationen,
Unterstützung, Förderung, Ange-
bote, Kosten und rechtliche Fragen

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08.30 – 12.00 Uhr
und Mi 14.00 – 15.30 Uhr

Ihre Ansprechpartner/in:
Herr Stefan, Frau Vertgewall
Tel.: 0 23 81 / 17- 66 16 oder / 17- 66 17

**Stadt Hamm – Sozialamt
Pflegeberatung
Rathaus Heessen
Amtsstr. 19
59073 Hamm**



Infos unter: www.hamm.de/pflege.html

Das Gesundheitsamt informiert: Hustentee hilft und bringt Linderung



In der nasskalten Jahreszeit sind Husten, Schnupfen und Halsschmerzen die Zeichen einer Erkältung. Erwachsene erkranken ein bis zweimal jährlich an einer Erkältung, Kinder sehr viel häufiger.

Die Erkältungsviren werden nicht nur durch Körperkontakt übertragen, sondern



auch mit jedem Atemzug gelangen Staub, Fremdstoffe und Erkältungsviren in die Nase. Die Erkältung, oftmals im Volksmund als grippaler Infekt bezeichnet, darf nicht mit der echten Virusgrippe, der Influenza (ausgelöst durch Influenzaviren), verwechselt werden. Bei der echten Virusgrippe treten neben heftigen Erkältungs-

symptomen hohes Fieber und starkes Krankheitsgefühl auf. Im Gegensatz zur Erkältung gibt es gegen die Virusgrippe eine Schutzimpfung.

Die Erkältung selber zählt eher zu den leichten Erkrankungen, gleichwohl beeinträchtigt sie das Wohlbefinden. Deshalb sind Erkältungstees sehr beliebt, denn ein heißer Tee wärmt nicht nur von innen, sondern er hilft auch, die Symptome zu lindern.

Bei der Auswahl des Tees ist die richtige Mischung entscheidend. Die Erkältung oder auch die akute Bronchitis verläuft in mehreren Stadien, die jeweils spezifische Behandlungen erfordern. Bei ausgeprägten oder länger anhaltenden Symptomen sollte man jedoch einen Arzt aufsuchen.

Der Husten ist nicht nur ein Erkältungssymptom, sondern auch ein Schutzreflex, denn der Körper versucht sich von Fremdstoffen und Erregern zu befreien. Im ersten Stadium ist der Husten weniger produktiv, ein heftiger Hustenreiz quält ständig und anfallsartig. Hinzu kommt oftmals kalte und trockene Luft, die die Hustenanfälle noch verstärken. Nach 2 bis 3 Tagen quälen-

den Reizhustens folgt das zweite Stadium, in dem verstärkt zähflüssiger Schleim gebildet wird. Erst wenn der Schleim dünnflüssiger wird, kann besser abgehustet werden.

Was hilft?

Die Erkältungsviren greifen die Atemschleimhaut an und führen oftmals zu Entzündungen. Die Schleimhäute sind empfindlich und jeglicher Reiz verursacht einen oft schmerzenden Hustenanfall. In dieser Phase werden Tees, die Schleimstoffe enthalten, eingesetzt, denn diese überziehen die Rachen- und Bronchialschleimhäute mit einem Schleimfilm und schützen sie so mechanisch. Die Hustenanfälle werden weniger und der Hustenreiz lässt langsam nach. Zu den Tees mit Schleimstoffen gehören u. a. Eibischwurzel, -blätter, Isländisches Moos, Huflattich, Malvenblätter und -blüten, Spitzwegerich.

Viele Heilpflanzen können in allen Stadien eingesetzt werden, da sie mehrere Wirkungen besitzen. Isländisches Moos z.B. wirkt gleichzeitig auch entzündungshemmend, Huflattich auch krampflösend auf die Bronchien.

Arzneimittel und Arznei-

pflanzen, die den Auswurf fördern, zählen zu den Expektorantien. Grundsätzlich werden drei Wirkungsarten unterschieden:

- 1) Stoffe, die den Bronchialschleim verflüssigen,
- 2) Stoffe, die die Produktion von dünnflüssigen Schleim fördern und
- 3) Stoffe, die den Bronchialschleim besser abtransportieren.

Zu den sogenannten Saponinpflanzen (Saponine sind seifenähnliche Verbindungen) gehören u.a. Efeublätter und Süßholzwurzel, die ein dünnflüssiges Bronchialsekret bilden und die Zähig-

keit des Schleims beeinflussen. Efeublätter haben somit krampflösende und auswurf-fördernde Eigenschaften; sie sind in vielen Tees und Hustensäften enthalten.

Die Süßholzwurzel hat ebenfalls eine auswurf-fördernde, krampflösende und entzündungs-hemmende Wirkung und wird oftmals bei Katarhen der oberen Luftwege eingesetzt.

Einige Heilpflanzen enthalten ätherische Öle, die krampflösend, entzündungs-hemmend und antimikrobiell wirken. Besonders wirksam ist hier das Thymian, aber auch Fenchel und Anis sind

wegen des angenehmen Geschmacks beliebt.

Bei der Auswahl des richtigen Hustentees ist darauf zu achten, dass die Heilpflanzen den nach dem Arzneibuch vorgeschriebenen Gehalt an Inhaltsstoffen enthalten. Heilpflanzen sind auch heute noch zeitgemäß.

Gesundheitsamt Hamm
 Amtsapothekerin
 ■ Dr. Ute Stapel

■ Fotos:
 S. Hofschlaeger /
 pixelio.de (oben)
 sigrid rossmann /
 pixelio.de (links)

Mitglieder des Seniorenbeirates

Stadtbezirk	Name	Telefon
Hamm-Mitte	Marie Luise Streit	0 23 81 / 2 33 73
	Karl Ernst Weiland	0 23 81 / 5 05 31
Rhynern	Lydia Grote	0 23 85 / 52 18
	Hans-Ulrich Schwanitz	0 23 81 / 5 36 95
	Elfriede Küpper	0 23 85 / 84 62
Uentrop	Frank Mattern	0 23 81 / 5 02 91
	Franzis Schwarz	0 23 85 / 23 80
Heessen	Karl Bielemeier	0 23 81 / 3 83 58
Bockum-Hövel	Eckerhart Teßmer	0 23 81 / 6 48 39
Herringen	Heide Klaus	01 75 / 3 43 61 38
	Paul Bönig	0 23 81 / 46 43 94
Pelkum	Magdalene Schulze	0 23 81 / 40 17 21
	Hermann Bastert	0 23 81 / 3 04 93 49
Kath. Kirchengemeinde	Heinz Kuhlmann	0 23 81 / 5 08 17
Ev. Kirchengemeinde	Pfarrerin Ulrike Kreutz	0 25 91 / 7 89 23
AG Wohlfahrtsverbände	Bernward Kesting	0 23 81 / 4 49 03
Integrationsrat	Magdi Adib	01 73 / 8 41 29 11
Behindertenbeirat	Udo Schwarz	0 23 81 / 44 28 05

Von aktuell bis klassisch: das Kulturprogramm der Saison 2013/2014 geht an den Start



Ob aktuell oder klassisch, a cappella oder mit großem Orchester, dramatisch oder witzig, solistisch, im Duo, Trio oder als ganz große Gruppe - das neue Kulturprogramm der Saison 2013/2014 hält über 50 buntgemischte, abwechslungsreiche Veran-

staltungen bereit.

Klassiker finden sich dabei ebenso wie spannende Neuproduktionen: Von der abenteuerlichen Reise ins Morgenland über gezähmte Widerspenstige, Männer in der Midlife-Krise, orchestrale Abenteuer wie kammermusikalische Erlebnisse bis hin zu Ferien auf Sagrotan, entführten Prinzessinnen und Jazzklängen, die in den Bann ziehen, ist alles dabei. Liebgewonnene Traditionen werden beibehalten, außerdem laden neue Gesichter und alte Bekannte zu Seh- und Hörerlebnissen der besonderen Art.

Im Musiktheater stehen Klassiker wie die „West Side



Story“ (15.12.13) oder Verdis „Il Trovatore“ (14.02.14) auf dem Programm, während in der Schauspielreihe Hochspannung mit „Erbarmen“ nach dem Roman von Jussi Adler-Olsen (28.02.14) und Autobiografisches mit Coco Schumanns Lebensge-





schichte „The Ghetto Swinger“ (29.10.13) geboten wird. Tragisches, Komisches und Musikalisches gibt es in der Reihe Unterhaltung – „Butterbrot“ (22.02.14), Shakespeare (Der widerspenstigen Zähmung am 22.11.13) und moderner Liederabend (12.03.14) inklusive.



Auf die Klassikfreunde warten Highlights wie Violinist Frank Peter Zimmermann mit seinem Mozart-Projekt (15.02.14) und Kristóf Baráti mit dem Ungarischen Kammerorchester (13.05.14, Liebfrauenkirche). Die Kammerkonzerte im Schloss Heessen sorgen für außergewöhnliche Musikerlebnisse mit Waldhorn, Streichins-

trumenten, Klavier, Oboe, Harfe (mit Weltstar Xavier de Maistre am 14.05.14) in intimer Atmosphäre. Auf den Jazzfan warten namhafte internationale Künstler wie das Marcin Wasilewski Trio (24.01.14), Nguyễn Lê (02.10.13) oder Magnus Öström (21.02.14).

Und natürlich gibt es in alter Tradition wieder zwei Silvesterkonzerte, die sich in diesem Jahr musikalisch der traumhaften Stadt Wien widmen.

Das Kindertheater präsentiert liebevolle und modern interpretierte Märchen wie „Der Löwe und die Maus“ (22.01.13) und „Glück gehabt, oder?“ (09.04.14), dazu gibt's zwei Kinderkonzerte (ein Mozart-Sinfoniekonzert am 28.03.14 und ein kammermusikalisches mit fidolino am 28.02.14). Und natürlich fehlt auch das beliebte Weihnachtsmusical der MusicalCompany der Stadt Hamm nicht, in diesem Jahr „Hodder, der Nachtschwärmer“ (29.11.-06.12.13).

Schauen Sie einfach mal rein – das Programmheft liegt an vielen öffentlichen Stellen zur Mitnahme aus und kann auch beim Kulturbüro angefordert werden! Eine grund-



legende Neuerung gibt es in der kommenden Spielzeit:

alle Veranstaltungen (Ausnahme Kulturfrühstück und Kindertheater) beginnen einheitlich um 19.30 Uhr.

■ Meike Richter
Kulturbüro



Böse Hexen, verzauberte Prinzen, Märchenschlösser und verwunschene Feen...

... in diese Welt entführte mit viel Liebe fürs Detail das Märchensommerfest am 10. August 2013 im Festzelt des Ludgeri-Stiftes in Bockum-Hövel.

Beim gemeinsamen Kaffee und Kuchen, organisiert von der ehrenamtlichen ZWAR-Gruppe (Zwischen-Arbeit-und-Ruhestand), begrüßte Ute Schustereit vom Sozialbetreuerischen Dienst, verkleidet als Frau Holle, die ca. 150 Seniorinnen und Senioren sowie andere interessierte Teilnehmer. Begleitet von Karin Berheide von der Altenhilfe der Stadt Hamm sowie Elisabeth Metz vom Ludgeri-Senioren-Forum führte sie außerdem durch die weitere Veranstaltung.

Der Tanzauftritt der Kinder



von „TanzKunst“ unter Leitung von Annka Westbrock, die „Schneewittchen und die 9 Zwerge“ darstellten, kam bei den Gästen ebenso gut an wie ein von Ehrenamtlichen gespielte Version von „Hänsel und Gretel“, die besonders durch die detailgetreue und eigenhändig gebastelte Requisite punktete. Von Aschenputtel über den gestiefelten Kater, die böse Hexe, Rotkäppchen oder auch den Rattenfänger von Hameln waren zahlreiche Märchenfiguren vertreten.

Die Seniorinnen und Senioren sangen mit musikalischer Begleitung durch Herrn Guido Goodrige am Keyboard klassische Volkslieder, sodass auch für die gute Stimmung gesorgt war.

Besonderer Höhepunkt der Veranstaltung war der Auftritt der Märchenerzählerin Helga Kemper, die durch teils bekannte aber auch unbekanntere Märchen die Zuschauer durch ihre freie mitreißende Art in die Welt der Zauberei entführte. Märchen wie „Die Bremer Stadtmusikanten“ oder „Der süße Brei“ erwachten vor den Augen der Zuhörer zum Leben – genauso wie Geschichten vom selbstlosen Burschen Antim, der in die Welt hinauszieht und eine



Königstochter heiratet oder einer Beutelratte, die eine Fledermaus werden will. Für jeden Geschmack war etwas dabei.

„Märchen erinnern mich immer wieder daran, wie es mal war, Kind zu sein. Es ist ein schönes Gefühl, in eine altbekannte Welt einzutauchen –



Erinnerungen an die Zeit vor dem mütterlichen Kamin!“, zeigte sich auch die Besucherin Elke Pohl begeistert.

Doch heißt es so schön in Erich Kästners Gedicht „August“:
„Nichts bleibt, mein Herz.
Und alles ist von Dauer.“

■ Maike Fritz

Informationen und Sicherheitstipps zum E-Bike - Fahrrad für Seniorinnen und Senioren

Mobilität ist für viele Menschen heute ein hohes Gut. Und wer älter wird, tut einiges dafür, möglichst lange mobil zu bleiben.

Vielen machen E-Bikes wieder Lust auf Radfahren. Man ist an der frischen Luft und hält sich fit. Einige nutzen es als PKW- Ersatz und um längere Strecken zu bewältigen.

Leider sind Fahrradfahrer im Straßenverkehr besonders stark gefährdet. Radfahrer, die sich vorschriftsmäßig im Straßenverkehr verhalten und das Fahrverhalten ihres Elektrofahrrads kennen, tragen wesentlich zu ihrer Sicherheit bei.

Viele Verkehrsteilnehmer unterschätzen, dass mit dem E-Bike relativ schnell hohe Geschwindigkeiten erreicht werden können. Darüber hinaus ist der Bremsweg länger, weil das E-Bike schwerer als ein herkömmlicher Drahtesel ist. Kurvenfahren und das Befahren von unterschiedlichen Fahrbelegen ist unter Umständen schwieriger als mit dem gewohnten Rad.

Das Amt für Soziale Integration bietet in Kooperation mit dem ADAFC einen kostenlosen Fahrsicherheitskurs für E-Bike Besitzer an. Der

Kurs umfasst einen Theorie- und Praxisteil. Hier bekommen sie Tipps und Kniffe für den sicheren Umgang mit dem E-Bike und Informationen zur Pflege und Nutzung von Pedelec Akkus.

Alle Interessierte sind herzlich eingeladen:

17.10.2013, 10:00- 11:30Uhr,
Amt für Soziale Integration,
Sachsenweg 6,
59073 Hamm,
Raum 101, 1. Etage

05.11.2013, 10:00-11:30Uhr,
Parkhaus (Ökozentrum),
Am Sachsenweg 6,
59073 Hamm.

Anmeldungen nehmen

Frau Foschepoth,
02381/17-6732

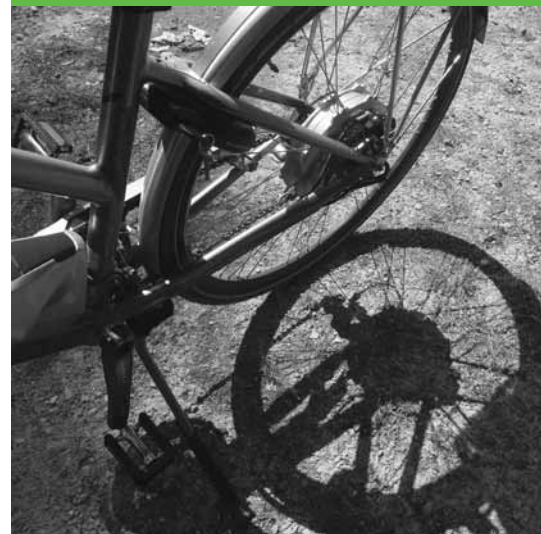
und

Frau Tornscheidt
02381/17-6733 entgegen.

Für Interessierte, die zu diesem Termin verhindert sind, bieten wir einen weiteren Kurs im Frühjahr 2014 an.

■ Martina Foschepoth

■ Fotos:
Dieter Schütz /
pixelio.de (oben)
Joujou / pixelio.de (rechts)



Fragen zur gesetzlichen Rente: Die Renten- und Versicherungs- abteilung hilft weiter

Die gesetzliche Rente ist nach wie vor ein unentbehrlicher Baustein unseres Sozialversicherungssystems. Neben den Beratungsstellen der Rentenversicherungsträger können sich Hammer Bürgerinnen und Bürger auch in der Renten- und Versicherungsabteilung des Amtes für Soziale Integration zu den Leistungen der Sozialversicherung beraten lassen und die entsprechenden Anträge stellen.

In der Vergangenheit bestand die Arbeit der Versicherungsämter/Versicherungsabteilungen zum überwiegenden Anteil aus der Antragsannahme. Es galt, die Versicherungskonten der rentenversicherten Bevölke-

rung zu klären und zu vervollständigen. Seit Anfang der neunziger Jahre hat hingegen das Thema Beratung mehr und mehr an Bedeutung gewonnen.

Aufgrund vielfältiger Änderungen ist auch das Rentenrecht zunehmend unübersichtlich geworden. Nur durch qualifizierte Beratung kann der rentenversicherte Bürger erfahren, wie er die ihm zustehenden Rechte durchsetzen kann.

Auch die Stadt Hamm hält mit ihrer Versicherungsabteilung einen ortsnahen Ansprechpartner für Bürgerinnen und Bürger vor. Mehr als 10.000 Besucherkontakte verzeichnet die Renten- und

Versicherungsabteilung jährlich, doch noch immer wissen viele Bürgerinnen und Bürger nicht, dass es diese nahegelegene und leicht erreichbare Stelle gibt. Darum ist nun eine Informationsbroschüre erschienen, die über das Angebot informiert.

Die kostenlose Broschüre erhalten Sie direkt in der Renten- und Versicherungsabteilung am Caldenhofer Weg 10, 59065 Hamm und in allen Bürgerämtern. Zusätzlich ist die Broschüre auch im Internet unter www.hamm.de/rente zu finden. Telefonisch erreichen Sie die Renten- und Versicherungsabteilung unter 17-6020.

■ Saskia Wolf



Gemeinsames Engagement
bringt uns weiter.



Ehrenamtlicher Einsatz
verdient Respekt und Anerkennung –
und Unterstützung sowieso.

Deshalb danken wir von Herzen allen Menschen, die ihre Zeit für andere opfern und durch ihre Hingabe unsere Stadt noch lebens- und liebenswerter machen.
Wir stehen Ihnen immer gern zur Seite.

Wir machen mit.

 Sparkasse
Gut für Hamm.

„Sein letztes Rennen“: Sondervorführungen im Cineplex



Mit SEIN LETZTES RENNEN erzählt Kilian Riedhof, der mit seinem Drama HOME-VIDEO große Erfolge verbuchen konnte, nun eine Tragikomödie über große Ziele und kleine Schritte, das Alterwerden und das Wei-

termachen, und darüber, dass man dem Leben auch in aussichtslosen Situationen noch eine gehörige Portion Leben abtrotzen kann.

Zum ersten Mal seit langer Zeit steht in SEIN LETZTES RENNEN Dieter Hallervorden wieder in einer Kino-Hauptrolle vor der Kamera - als Paul Averhoff, dessen großes Ziel es ist, trotz fortgeschrittenen Alters ein Comeback als Marathonläufer zu feiern.

An seiner Seite spielen u.a. Tatja Seibt als seine Ehefrau Margot, Heike Makatsch als deren gemeinsame Tochter Birgit, Katharina Lorenz, Frederick Lau und Katrin Sass als Heim-Mitarbeiter, sowie

Otto Mellies und Heinz W. Krückeberg als Pauls Heim-Mitbewohner.

Als Gast wird zudem Reinhold Beckmann zu sehen sein.

Das Cineplex bietet zu diesem Film an folgenden Tagen Sondervorführungen an:

Donnerstag 11.10.2013
um 11.00 Uhr
Montag, 14. 10.2013
um 11.00 Uhr
Mittwoch, 16.10.2013
um 11.00 Uhr

Eintritt: 5,50 Euro
inklusive einer Tasse Kaffee.

Karten sind nur an der
Tageskasse erhältlich.



Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

 Sparkasse.
Gut für Hamm.



Sonntag, 13. Oktober Der Geschmack von Apfelkernen

Die 28jährige Iris weiß nicht, ob sie das Erbe ihrer Großmutter, das Haus der Familie, annehmen soll.

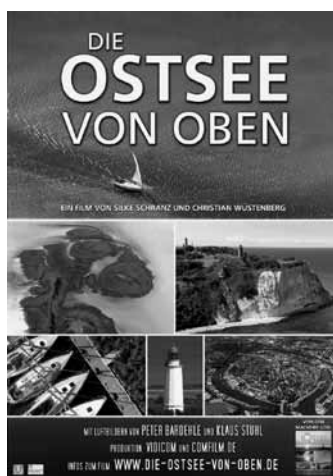
Um sich Klarheit zu verschaffen, bleibt sie zunächst eine Woche, streift durch die mit Erinnerungen vollgestopften Zimmer und den verwunschenden Garten, wird mit der manchmal schmerzvollen Vergangenheit und verdrängten Traumata konfrontiert, durchlebt Stationen ihrer Kindheit und trifft einen alten Freund wieder.

Am Ende ist sie bereit für einen Neuanfang.

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

Sonntag, 10. November Die Ostsee von oben

Für viele ist die Ostsee einfach nur die vertraute Heimat oder ein wunderbarer Urlaubsort. Doch ein Perspektivenwechsel schafft ein ganz neues Bild von den landschaftlichen Reichtümern, die die Ostsee auf Wasser und Festland



zu bieten hat. Türkisgrünes Wasser, feinsandige Traumstrände und eine abwechslungsreiche Landschaft. Aus der Vogelperspektive verfolgt die Kamera die Strecke von Flensburg nach Usedom und unternimmt Abstecher zu Küstenstädten wie Kiel, Lübeck oder Stralsund, aber ebenso zu den zahlreichen kleinen Ostseeinseln.

Sonntag, 08. Dezember 2013 Mademoiselle Populaire

1958: Die hübsche Rose macht sich von der tiefsten Normandie auf in die nächste Provinzstadt und findet einen Job als Sekretärin.

Ihr Chef setzt es sich in den Kopf, sie zur Schnellschreib-Weltmeisterin zu machen und lässt sie bis zur Erschöpfung das Zehnfingersystem üben. Er merkt nicht, dass sie sich in ihn verliebt.

Erst als der Spross einer Schreibmaschinenfabrik das Mädels nicht nur als Werbekone unter seine Fittiche nimmt, dämmert dem Misanthropen, dass er handeln muss.



Unerwarteter Zweikampf



Der Prospekt aus dem Baumarkt enthält genau die Schiebetür, die meine Frau und ich schon seit langem für den Durchgang von der Küche zum Esszimmer in unserer Wohnung gesucht haben. Vor allem gefällt uns daran, dass die Rollen über der eigentlichen Tür aus milchigem Glas mit einer sehr edel wirkenden Zierleiste verblendet sind.

Also sind wir voller Vorfreude am frühen Abend im Baumarkt und werden von der Information in die Abteilung für Türen, Fenster und Treppen verwiesen. Nachdem wir etwa vier Minuten dort vor dem Schalter dort gewartet haben, ohne dass auch nur jemand aus dem Baumarkt auf uns aufmerksam zu werden scheint, möchte meine Frau zur Information am Eingang zurück gehen, damit eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter zu uns kommen möge. Aber wozu habe ich seit neuestem mein Smartphone, das neben 186 anderen Funktionen wie zum Beispiel Fernsehen, Navigationssystem und eine gekoppelte Fernbedienung für Fernseher und Küchengeräte sogar auch eine Funktion zum Telefonieren hat? Ich nehme das Smartphone hervor, rufe im Baumarkt an und sage der Dame am

anderen Ende der Leitung, dass meine Frau und ich verzweifelt in der Abteilung für Türen warten. Und zugegeben: ich kann mir ein „Kunde droht mit Auftrag“ nicht verkneifen.

Kurz danach wird über Lautsprecher ausgerufen „Herr Krznmgbfrdmpvs bitte in die Abteilung für Türen und Fenster“. Ich frage mich noch, ob jemand wirklich Krznmgbfrdmpvs heißen kann oder ob vielleicht nur die Lautsprecheranlage defekt ist, da kommt verbindlich lächelnd ein junger Mann auf uns zu, der unmöglich einen solchen Namen haben kann; zu sehr sieht er aus wie ein männliches Modell aus einer Werbekampagne für Rasierwasser oder einen neuen Herrenduft.

Allerdings kann ich seinen Namen auf dem Namensschild am Kittel auch nicht entziffern.

„Guten Tag, bitte, was kann ich für Sie tun?“

Meine Frau holt den mitgebrachten Prospekt heraus und deutet auf das Objekt unserer Begierde. „Wir hätten gerne diese Schiebetür.“ „Nehmen Sie diese, die ist besser!“ Bei diesen Worten zeigt der Verkäufer mit dem nicht erkennbaren Namen auf das Foto mit einer ande-

ren Schiebetür auf der gleichen Seite. Im Gegensatz zu unserer Wunschtür sind bei dieser die Rollen sichtbar, was uns zu sehr an ein Scheunentor erinnert.

„Wir hätten aber gerne diese Schiebetür hier, das ist genau die, nach der wir schon seit langer Zeit gesucht haben.“ Bleib ruhig und freundlich“, sage ich zu mir selbst. Er meint es nicht böse und vielleicht verdient er ja auch an den 50 Euro, die diese andere Tür mehr kostet.

„Aber die hier ist wirklich besser, glauben Sie mir.“ Wieder der Zeigefinger auf dem anderen Bild.

„Das mag ja für Sie so sein. Wir möchten aber wirklich diese andere Tür. Wenn Ihnen diese eine so gut gefällt, dann können Sie sie sich ja für Ihre eigene Wohnung kaufen!“

„In meine Wohnung passt keine Schiebetür“. Er sagt das mit einem traurigen Unterton, so als spräche er von einer Frau, in die er unsterblich verliebt ist und die seine Liebe aber nicht erwidert; tatsächlich hat auch sein Blick auf einmal einen traurigen Schleier.

„Gut. Okay. Aber wir sind schon groß“, trotz meiner guten Vorsätze werde ich doch allmählich ungeduldig, „und können schon ganz alleine darüber bestimmen,



welche Tür wir kaufen möchten und welche nicht. Also: diese hier“.

Mein Zeigefinger auf unserer Favoritentür.

„Aber was machen Sie, wenn Sie sich diese Tür wirklich kaufen und es hinterher bereuen, weil die von mir empfohlene doch besser war?“

Jetzt schaltet sich meine Frau ein. „Das einzige, was ich im Moment zu bereuen beginne, ist, heute Ihren Baumarkt aufgesucht zu haben. Also nun nehmen Sie den Auftrag für die Tür, die wir möchten, nun endlich auf!“

„Ich akzeptiere natürlich Ihre Meinung, aber glauben Sie mir: die andere ist tatsächlich besser. Warum nehmen Sie nicht die?“

„Weil wir diese möchten!“ Mein Ton wird lauter, schneidender, aggressiver.

„Ich meine es mit Ihnen doch nur gut, sehen Sie es doch ein“.

Ich versuche einen strafenden Blick und überlege gerade, wie wohl Arnold Schwarzenegger in seiner Rolle als Terminator jetzt reagieren würde, als der Pazifist in mir siegt. Mein Plan: ich knie mich vor dem Verkäufer hin, sehe ihn mit einem flehenden Blick an und sage „Bitte bitte, lieber Herr Verkäufer,

verkaufen Sie uns doch bitte diese schöne Schiebetür, die wir uns so sehr wünschen. Ich schlage Sie auch bei Ihrem Konzern als Verkäufer des Jahres, von mir aus auch des Jahrzehnts vor.

„Also gut, wenn Sie unbedingt wollen, dann verkaufe ich Ihnen gerne diese Tür. Aber kommen Sie nachher nicht zu mir mit einer Beschwerde, ich hätte Sie nicht gut beraten und vor Ihrem Fehlgriff bewahren wollen“.

„Keine Angst, wie es im Moment aussieht, werde ich Ihren Baumarkt nicht mehr betreten und so werden wir uns höchstwahrscheinlich auch gar nicht wiedersehen“.

Der junge Mann beginnt, einige Zahlen und Buchstaben in den Computer an seinem Arbeitsplatz einzutippen, die er dem Prospekt entnimmt, als ein Mann ihn unvermittelt etwas fragt. Dieser Mann scheint auf seinem Fachgebiet ein großer Experte zu sein, denn er benutzt in einem einzigen Satz so viele Fachbegriffe, dass er auch einen örtlich begrenzten Mandarin-Dialekt sprechen könnte – verstehen würde ich ihn ebenso wenig. Ein anderer Mann fragt gleichzeitig nach dem Kunden-WC. Der Verkäufer

beantwortet beide Fragen, während er weiter Daten in seinen PC eingibt.

Fast unnötig zu sagen, dass uns eine Woche später die Schiebetür geliefert wird, die der junge Mann uns unbedingt verkaufen wollte. Als wir die Falschlieferung frustriert bemerken, sehe ich den Verkäufer aus dem Baumarkt vor meinem geistigen Auge wie er uns zublinzelt und sagt: „Ich werde euch schon zeigen, welche Schiebetür für euch die beste ist!“ Als dann doch noch die richtige Tür geliefert wurde, hatte ich Lust, dem Baumarkt zu schreiben, dass es uns gelungen ist, trotz erheblichen Widerstands der Firma die Schiebetür zu bekommen, die wir uns so sehr gewünscht haben.

Aber ich habe es gelassen – möglicherweise hätte der Baumarkt meinen Brief als Bestellung interpretiert und uns eine weitere Tür geliefert; natürlich die, an der das Herzblut des jungen Verkäufers so sehr hängt.

■ Jürgen Halbe

■ Fotos:
Stephanie Hofschlaeger /
pixelio.de (oben)
sokaeiko / pixelio.de
(links oben)

Fit bis in das hohe Alter: Neuer Kurs beim Walking Club Hamm



Schon jetzt ist jeder sechste Bewohner Hamms zwischen 66 und 85 Jahre alt. Das neue Sportangebot des Walking Club Hamm richtet sich deshalb genau an diese Bevölkerungsgruppe. Ein spezielles Bewegungsprogramm hilft dabei, mobil und selbstständig zu bleiben und Stürze im Alter zu vermeiden.

Der Kurs richtet sich an Menschen ab ca. 70 Jahre, die schon länger keinen Sport mehr betrieben oder sich in der Vergangenheit wenig bewegt haben und nun ihre Beweglichkeit und Ausdauer stärken möchten.

Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Interessierten noch selbstständig steh- und gehfähig sind, eigenständig in den Kursraum kommen und zeitlich und räumlich orientiert sind. Der Kurs besteht aus 12 Kurseinheiten von jeweils 60 Minuten und ist als Einstiegsprogramm konzipiert. Die Kurskosten von 85 Euro können von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% übernommen werden.

Mit seinem neuen Kursangebot setzt der Walking Club Hamm konsequent seinen Weg im Präventionssport fort und erweitert sein Angebot für Menschen in

der zweiten Lebenshälfte. Dass es für einen Einstieg in die Bewegung nie zu spät ist, bestätigt auch Professor Klaus Völker von der Westfälischen-Wilhelms-Universität Münster. Er empfiehlt täglich 10.000 Schritte, da dies die allgemeine Leistungsfähigkeit stärkt.

Und auch Trainer Harry Franke ist sich sicher: „Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbstständiges Leben im hohen Alter zu fördern. Ohne Bewegung lassen die wichtigsten körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach. Irgendwann kann man den Alltag nicht mehr allein bewältigen und wird pflegebedürftig.“

Doch diese Prozesse laufen nicht automatisch ab, sie lassen sich durch gezielte Bewegung zeitlich verschieben, teilweise sogar verhindern. Und das steigert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit, den Alltag selbstständig zu bewältigen“.

Doch gerade ältere Menschen scheuen oftmals den (Wieder-)Einstieg in den Sport. Angst vor Verletzun-

gen oder die Sorge mit jüngeren Kursteilnehmern mithalten zu können sind nur einige Gründe hierfür. Der Kurs des Walking Clubs Hamm nimmt hierauf Rücksicht. Er ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Hierfür sorgt auch Trainer Harry Franke, der neben einer Lizenz im Präventionssport auch über eine Lizenz für Sport für ältere Menschen verfügt. Ihm geht es darum, Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln und zu zeigen, dass man mit wenig Aufwand große Effekte erreichen kann. Während des Kurses sollen die Teilnehmer spüren, dass sie leistungsfähiger werden, dass sie möglicherweise wieder in der Lage sind, allein Treppen zu steigen oder, auf einem Bein stehend, die Socken anzuziehen. Solche Erfolge motivieren, sich ein Leben lang zu bewegen und damit den Grundstein für eine Fitness bis ins hohe Alter zu legen.

Der Kurs startet Anfang Januar 2014 nach den Schulferien. Er findet im HSV-Vital, Jürgen-Graef-Allee 1 statt.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Harry Franke (Tel. 50976).

Tolle Prämien mit gesunder Sole erhalten

Die Teilnahme an der täglichen Sole-Gymnastik (mo-fr, um 9, 10 + 11 Uhr) im 33°C warmen Außensolebecken des Maximare hat gleich mehrere Vorteile.

Zum einen genießen Sie das tolle Gefühl von Schwerelosigkeit und entlasten so ihre Gelenke und ihre Wirbelsäule. Zum anderen nehmen Sie aber auch noch am tollen Bonussystem für Solegäste im Maximare teil.

Wer hier regelmäßig badet und zusätzlich den Blutdruck und sein Körperfett messen lässt, kann fleißig Punkte sammeln. Und diese Punkte können absehbar gegen Preise aus dem Maximare

eingetauscht. Dabei ist das Prämiensystem sehr vielseitig. Von der gesunden Leinethaler Salzseife über ein Badehandtuch bis zu einem Bademantel oder einer Wohlfühlmassage reicht die Bandbreite des Sole-Punkteprämiensystem im Maximare.

Mittagstisch im Café Mare

Lecker brunchen im Maximare! Ein Angebot, das im Café Mare im Maximare immer samstags und sonntags sowie an Feiertagen in der Zeit von 9-13 Uhr angeboten wird.

Dieses Brunch-Bufferet lässt keine Wünsche offen.

Hier das Angebot:

- Kalte Bratenplatte, Käsebrett mit Weintrauben, Forellenfilet, Tomate, Mozzarella
- Tagessuppe
- Geflügelsalat, Teufelsalat, Heringsalat, kleine Frikadellen, Nürnberger Rostbratwurst, Rührei, Spiegeleier, Speck, Bratkartoffeln
- Fruchtsalat und Joghurt
- Natürlich ebenfalls auch Brot, Brötchen und süße Minis
- Inklusive ein Glas Orangensaft

Erwachsene zahlen nur 9,90 €
- inklusive Kaffee so viel Sie wollen! Kinder bis fünf Jahre zahlen 4,90 €



Durch dick und dünn

Ungläubig lausche ich den Erzählungen eines Bekannten, der von Beruf Fernfahrer ist. Natürlich weiß er, wo es an den Autobahnraststätten auf seinen Touren so richtig was auf die Gabel gibt. Das glaube ich ihm auch, denn sein Leibesumfang verrät, dass er gerne viel isst.

So schwärmt unser Freund von Fresstempeln, so muss man sie wohl nennen, wenn man hört, dass es dort Schnitzel gibt von der Größe eines Klodeckels. Schon allein bei der Vorstellung vergeht mir der Appetit.

Weiter empfiehlt er mir ein Lokal an einer anderen seiner Fahrtstrecken, das mit einer ein Meter langen Currywurst wirbt. Ich frage irritiert und auch angewidert,



ob es denn dazu auch noch Pommes-Frites gäbe. Na klar, erwidert er lachend, zu so einer Riesenwurst gehört schließlich auch eine vernünftige Portion Pommes.

Als ich überlege, wie viel ich selbst davon wohl überhaupt essen könnte, klärt er mich über die neuesten Trends auf. Das Heißeste oder Schärfste oder Größte, was geboten wird, sind Hamburger mit einem Durchmesser von 90 Zentimetern.

Manchmal würden Kollegen von ihm auch wahre Wettessen veranstalten – der Einsatz ist eine Extraportion, die aber nicht unbedingt am selben Tag verzehrt werden müsse. Meine Frage, ob die Kontrahenten vorher und nachher gewogen werden, kann er nicht beantworten. Der eine oder andere der Wettesser habe sich aber auch schon mal übergeben müssen. Meine Antwort: da können sie das Essen ja auch sofort wegwerfen und sparen sich ihre körperlichen Qualen.

Mein Gegenüber schüttelt sich vor Lachen.

Da kommt mir eine Idee, die den Freund in Erstaunen versetzt: arbeiten eine Reihe von Zeitschriften eventuell

mit diesen XXXXXL-Lokalen zusammen? Es vergeht keine Woche, in der nicht in irgendeiner Zeitschrift eine neue Diät empfohlen wird, die natürlich jeweils auch die ultimative Diät ist, die beste und zuverlässigste, die es je gab. Legendär in einer Vielzahl von Illustrierten die plastischen Bilder von Frauen



und Männern, die zwischen 20 und 80 Kilogramm abgenommen haben.

Die Menschen schlagen sich in derartigen Lokalen den Bauch so richtig voll, führen dann eine der Diäten durch, nehmen wieder ab und haben dadurch wieder Platz für neue Fressorgien. Ein Kreislauf, von dem beiden

Seiten profitieren können.

Aber ich sehe auch einen Vorteil für mich selbst: sollte ich meine Familie einladen und selbst keine Lust zum Kochen haben, könnte ich sie alle einschließlich Enkeln und Urenkeln von einer einzigen Portion aus solch einem Fresstempel satt kriegen. Dadurch würde auch noch die Haushaltskasse geschont.

Da unterbricht der Freund mich in meinen Gedanken über einen eigenen Besuch in einer entsprechenden Gaststätte. Er könne sich nicht recht vorstellen, wo die anderen das ganze Essen lassen würden, obwohl er ja nun selbst auch sehr gerne gut esse. Aber bei ihm habe der Genuss immer noch Vorrang vor der Masse und so solle es für ihn auch bleiben.

Amüsiert schaue ich auf seinen Bauch und kann mir das Lachen nicht verkneifen.

Obwohl – neugierig auf diese mir bisher fremde Welt hat er mich schon gemacht...

■ Ursula Halbe

■ Fotos:

Klaus Steves / pixelio.de
(mitte)

Erika Hartmann / pixelio.de
(unten links)



Katholischer Sozialdienst e.V.
 kreativ · sozial · direkt

➤ Wollen Sie vorsorgen?

Zum Beispiel mit einer Vorsorgevollmacht,
mit einer Patienten- oder Betreuungsverfügung?

➤ Sind Sie bereit, jemandem durch die Übernahme einer
gesetzlichen Betreuung zur Seite zu stehen?

➤ Suchen Sie Unterstützung und Beratung als gesetzliche
Betreuerin, als Betreuer oder als Bevollmächtigter?

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

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



Arbeiterwohlfahrt in Hamm
Unterbezirk Hamm-Warendorf

**Soziale Dienste und Angebote
für alte und kranke Menschen**

Ambulante Pflege – Hilfe kommt zu Ihnen nach Hause

Sozialstation und Mobiler Sozialer Dienst
59065 Hamm, Antonistraße 22
☎ (0 23 81) 970 607

Seniorenwohnungen

Innenstadt: Ostenwall, Antonistraße
Bockum-Hövel: Berliner Straße, Rhynern: Alte Salzstraße
Auskunft: Mo – Fr von 08:30 – 12:00 Uhr
☎ (0 23 81) 148-32



SENIOREN CAFÉ 1-2-3
Das Demenzcafé mit herzlicher Betreuung

Demenzbetreuung nach § 45b SGB XI
Mitglied im Netzwerk Demenz der Stadt Hamm

Angehörigentlastung in der Tagesbetreuung

Tagesbetreuung: Täglich von 8:30h bis 16:30h
Sa. und So. nach Absprache möglich!
Tel. 02381 / 3733777 www.cafe123.de

*Wir bieten zusätzlich die Möglichkeit der Ambulanten
Betreuung über unseren mobilen Betreuungsdienst an!*

Senioren- u. Altenbetreuung Susan
ambulante und teilstationäre Dienste

Fritz-Husemannstr. 57 · 59077 Hamm, Westf · 02381 / 3728810 · www.psa-susan.de

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




Wir unterstützen und beraten Sie gern
in allen Belangen der Krankenpflege.
Rufen Sie einfach an! Tel. 02385 / 706 200, Fax 706 201

**Grundpflege,
Behandlungspflege,
Hauswirtschaftliche
Versorgung,
Pflegehilfsmittel,
Hausnotruf...**



Alten- und Krankenpflege Mobil GmbH
Oberster Kamp 9a · 59069 Hamm (Rhyern)

Zulassung bei
allen Krankenkassen



Versorgungssicherheit & Lebensqualität
Wir sind für Sie da. 24 Stunden rund um die Uhr.
Rufen Sie uns an. Gemeinsam finden wir Lösungen.



Häusliche Alten-, Kranken-
und Kinderkrankenpflege

Bockumer Weg 43a
59065 Hamm
Tel.: 02381/ 30 80 90
www.pro-sanitate.de

**Seeufer
Residenz**
MÖHNESEE

Genießen Sie Ihren Lebensabend am Ufer des Möhnesees.
Unser modernes Haus bietet Ihnen höchsten Komfort
in persönlicher Atmosphäre für einen bezahlbaren Preis von nur

1.239,00 € / Monat

(Eigenanteil in der Pflegestufe 1). Geschultes Personal stellt sich auf Ihre
individuellen Bedürfnisse aufgrund langjähriger
Erfahrungen bei höchster Pflegequalität ein.

Wir beraten Sie gerne unverbindlich während eines Besuches
in unsere Cafeteria bei einem traumhaften Blick über den
Möhnesee zum Arnsberger Wald.

Seeufer-Residenz Möhnesee-Wamel GmbH & Co. OHG
Senioren Wohn- und Pflegeanlage
Bahnhofstraße 8-10, 59519 Möhnesee-Wamel,
Telefon: 0 29 24 / 80 20, Telefax: 0 29 24 / 27 69
www.seeufer-residenz.de

BAGSO- Presse- mitteilung 7/2013

Zum Reisen ist man nie zu alt: Neues „Senior Comfort“-Markenzeichen gibt Orientierung bei der richtigen Hotelauswahl
Innovatives Logo kennzeichnet Hotels mit besonderem Komfort

Ein wachsender Anteil der älteren Internetnutzer (30 %) bucht seine Reisen bereits im Internet, so eine aktuelle Studie der Arbeitsgemeinschaft Online Forschung (AGOF). Doch häufig ist es im unübersichtlichen Reisedschungel World Wide Web eine Herausforderung, das richtige Hotel zu finden.

Woher bei der Online-Hotelbuchung wissen, ob das Haus über besonderen Komfort wie einen Gepäckträger-Service oder lesefreundliche Speisekarten verfügt?

Ab sofort bietet Europas führendes Hotelportal HRS hierfür einen innovativen Service: Das neue „Senior Comfort“-Label hebt Hotels hervor, die sich auf die speziellen Anforderungen vieler älterer Kunden und einiger jüngerer Kunden einstellen.

Nutzer können nun auf www.HRS.de ganz gezielt nach „Senior Comfort“ Hotels filtern. Dafür einfach das Reiseziel und den gewünschten

Lobby der Älteren



Reisezeitraum eingeben, Hotels suchen und auf der Suchergebnisseite unter dem Reiter „Zimmerausstattung“ entsprechend filtern.

Die Kriterien für das neue Label entwickelte das Hotelportal gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und dem Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA). Dazu wurden mehr als 500 Personen im Seniorenalter befragt.

Auf Basis der Studienergebnisse wurden Merkmale für die Hotel- und Zimmerausstattung sowie die gewünschten Gastronomie- und Serviceleistungen festgelegt:

Neben Barrierefreiheit etwa durch stufenlos erreichbare Aufzüge und Toiletten, Spiegel in Augenhöhe oder Sitzmöglichkeiten im Bad, gehört zusätzlicher Komfort für Senioren dazu wie Gepäckträger-Service, lesefreundliche Speisekarten oder Restaurantservice am Platz.

„Der Anteil der über 60-Jährigen wird in den nächsten Jahren weiter stark zunehmen. Sie sind heute deutlich konsumfreudiger, geben wesentlich mehr für ihren Hotelaufenthalt aus als andere Altersgruppen und



Unser Service für Sie:

Putzen, Kochen, Waschen, Gartenpflege, Einkaufen, auch Haushaltsauflösungen, und seniorengerechte Umzüge

Ludwig-Teleky-Straße 8
59071 Hamm
Tel. 02381 98012121
Perthes-Service@pertheswerk.de



Evangelisches Perthes-Werk e.V.



WIVO – die No. 1 in Hamm!



Die WIVO bringt's – täglich frisch auf den Tisch

- Mittagstisch
- preiswert und einfach lecker
- ausgewogen kombiniert
- auch Sonder- und Diätkost



WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH

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

Tel. (0 23 81) 56 21

**„Essen auf Rädern“
für Hamm & Umgebung**

**Auch
Partyservice!**

Angst vorm Renovieren?!

Sauber und akkurat verschönern wir Ihr Zuhause und leisten viel mehr als Sie von einem Maler erwarten. Auf Wunsch

- räumen wir Ihre Möbel um
- putzen wir Ihre renovierten Räume blitzblank
- waschen wir Ihre Gardinen und hängen sie auf

Unsere fachkundige Beratung erfolgt in Ihren Räumen. Tapeten, Teppichböden und Farben suchen Sie bequem vor Ort aus. Unser konkretes Angebot bietet Ihnen Sicherheit. Wir halten Termine ein, haben kompetente Mitarbeiter und strengen uns jeden Tag erneut an, unsere Kunden zufrieden zu stellen - versprochen! Können wir etwas für Sie tun?



Lust auf Farbe

**MALERWERKSTATT
FRANK HAINSCH**

Tel: 0 23 81 / 46 25 18 • www.malerwerkstattthainsch.de



„Wir setzen uns kleiner!“

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

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

Vertrauensvoll – Seriös – Professionell

Lassen Sie sich unverbindlich beraten!

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter **02381 106-321** oder schreiben Sie uns eine E-Mail: immobilien.service@vb-hamm.de

Haus der Immobilie
Bismarckstr. 7-15, 59065 Hamm
www.vb-hamm.de



verfügen über genügend Zeit. Immer mehr Hotels stellen sich daher auf die veränderte Altersstruktur und die hohen Komfortansprüche der Senioren ein.

Da kommt das neue ‚Senior-Comfort‘-Label genau zur richtigen Zeit, um bei den Silver Travellern noch besser wahrgenommen zu werden“, erläutert Tobias Ragge, Geschäftsführer von HRS. Zusätzlich bieten rund 10.000 Hotels bei HRS spezielle Rabatte für Senioren an.

Auch Dr. Peter Michell-Auli, KDA Geschäftsführer, zeigt sich erfreut über das neue Markenzeichen: „Der Anteil älterer Urlaubsgäste wächst stetig und stellt den Tourismus vor neue Herausforderungen. Vor diesem Hintergrund ist es notwendig, diese Zielgruppen systematisch in den Blick zu nehmen.“

Mit dem gemeinsam mit HRS entwickelten Label wird ein wichtiger Schritt vollzogen und Barrierefreiheit, die für alle Hotelkunden einen zusätzlichen Komfort darstellt, zu einem zentralen Thema gemacht. Damit wird auch ein Anreiz gesetzt, Hotels barrierefrei umzubauen.“

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland.

Unter ihrem Dach haben sich über 100 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen.

Weitere Informationen unter www.bagso.de
Tel.: 02 28/24 99 93 18



ZUHAUSE Pflegen – Helfen – Beraten



Kompetent

und

zuverlässig!

- allgemeine Alten- und Krankenpflege
 - spezielle medizinische Pflege / Behandlungspflege
 - Palliativpflege ◦ Hauswirtschaftliche Hilfen
 - Beratung in sozialen Fragen
 - Beratungseinsätze bei Pflegegeldbezug
 - Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
 - Vermittlung verschiedener Serviceleistungen:
- ➔ Hausnotrufdienst, Überleitungspflege, Essen auf Rädern

Brüderstraße 33, 59065 Hamm, Telefon: 02381 92 66 80
info@caritas-pflegedienste-hamm.de, www.caritas-hamm.de

Veranstaltungen

Bezirksübergreifende Veranstaltungen

06.10.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod,
(Veranstaltungshalle) Musik mit Hans, Eintritt frei

13.10.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Chattanoogaaplatz
Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass erst ab 13.00 Uhr,
Vorverkauf ab 02.10.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €

16.10.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 04.10.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

20.10.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod,
(Veranstaltungshalle) Musik mit Hans, Eintritt frei

03.11.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod,
(Veranstaltungshalle) Musik mit Hans, Eintritt frei

10.11.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Chattanoogaaplatz
Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass erst ab 13.00 Uhr,
Vorverkauf ab 31.10.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €

17.11.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod,
(Veranstaltungshalle) Musik mit Hans, Eintritt frei

20.11.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 08.11.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

01.12.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod,
(Veranstaltungshalle) Musik mit Hans, Eintritt frei

08.12.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Chattanoogaaplatz
Kaffee und Kuchen von 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass erst ab 13.00 Uhr,
Vorverkauf ab 28.11.12.13 beim WA, Gebühr: 5,25 €

18.12.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare
Vorverkauf ab 06.12.13 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

Hamm-Mitte

01.10.2013

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

Öffnungszeiten Mehrgenerationenhaus:
Mo, Di 9.00 – 17.00 Uhr, Mi. - Fr. 9.00 – 13.00 Uhr,
jeden Sonntag 9.00 – 17.00 Uhr

02.10.2013

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung
Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt, weiterhin jeweils dienstags

02.10.2013

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

15.00 Uhr, Seniorenrunde
(14tägig mittwochs - immer in einer geraden Kalenderwoche)

02.10.2013

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

15.00 Uhr, Handarbeiten mit Nadel und Faden
(weiterhin mittwochs)

02.10.2013

Ev. Freikirche Gemeinde,
Bismarckstr. 34-36

15.30 Uhr, Offener Seniorennachmittag
Thema: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht,
Testament, Referent: Notar Dr. Richard Salomon

03.10.2013

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen)
EG Bistro

07.10.2013

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung
weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat

07.10.2013

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

10.00 Uhr, Musik und Tanz, Aufenthaltsraum EG
(weiterhin jeden Montag)

07.10.2013

AWO

15.00 Uhr, AWO-Altclub, Kaffeetrinken, AWO-Bürgerkeller,
Ostenwall 40 (weiterhin jeden Montag)

08.10.2013

Senioren- und Pflegezentrum
„Am Museum“

16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele
(weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

10.10.2013

Seniorenresidenz
„Am Schillerplatz“

16.00 Uhr, Musiktherapie (weiterhin jeden Donnerstag)

14.10.2013

Tanzkreis der kfd Liebfrauen
Gemeindezentrum Liebfrauen

15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Agnes Bergmann
(weiterhin 14tägig außer Termine im August)

14.10.2013

Hamms Mehrgenerationenhaus,
Feidikstr. 27

19.00 Uhr, Doppelkopf (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

15.10.2013 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete (weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)
16.10.2013 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Herbstfest
17.10.2013 Stadt Hamm/Altenhilfe/Hamms Mehrgenerationenhaus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück im Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 28 (weiterhin jeweils 3. Donnerstag im Monat), Beitrag 3,00 €
21.10.2013 VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Herbstveranstaltung, Zunftstuben, Oststr. 53 (Für das leibliche Wohl ist gesorgt.)
28.10.2013 Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, Beitrag: 3,00 €
28.10.2013 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Fremde Länder, fremde Sitten (Dia-Vortrag)
03.11.2013 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	11.00 Uhr, Jubiläumsfeier: 10 Jahre Sentarra, Seniorenzentrum „Am Museum“
07.11.2013 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	15.00 Uhr, Martinszug und Laternenseingen mit dem Kindergarten Martin-Luther
18.11.2013 VdK - OV Süden / Mitte	15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53
20.11.2013 Hamms Mehrgenerationenhaus, Feidikstr. 27	16.30 Uhr, Handy-/Laptop (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
25.11.2013 Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller, Beitrag: 3,00 €
27.11.2013 Ev. Freikirche Gemeinde, Bismarckstr. 34-36	15.30 Uhr, Offener Seniorennachmittag, Adventsingen
30.11.2013 Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Weihnachtsbasar
01.12.2013 Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	15.00 Uhr, Adventsbasar, Kaffee und Kuchen, Weihnachtsmelodien und Gospelchor-Corner Stones

06.12.2013

Senioren- und Pflegezentrum
„Am Museum“

15.00 Uhr, Nikolausfeier im Bistro
Musikalische Begleitung: Harry Kowitz

13.12.2013

Senioren- und Pflegezentrum
„Am Museum“

15.00 Uhr, Weihnachtsfeier mit dem Gesangverein Melody
aus Hamm im Bistro

14.12.2013

VdK - OV Süden / Mitte

15.00 Uhr, Jahresabschlussveranstaltung mit Jubilarehrung,
Zunftstuben, Oststr. 53 (Für das leibliche Wohl ist gesorgt.)

16.12.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe / AWO

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, AWO, Bürgerkeller,
Beitrag: 3,00 €

Hamm-Rhynern

01.10.2013

Stadt Hamm / Altenhilfe und
Kirchengemeinden Westtünnen

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück
Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 E

02.10.2013

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Alltagshilfen, Seniorenfachgeschäft Amenda

05.10.2013

Sozialverband Deutschland
OV Berge-Westtünnen

15.00 Uhr, Oktoberfest, Ev. Gemeindehaus

05.10.2013

Ev. Kirchengemeinde
Westtünnen

15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus Dietrich-
Bonhoeffer-Str. 5, Kontakt:: Eheleute Fromm, Tel.: 023 85/83 86
weiterhin 09.11. und 14.12.

08.10.2013

KAB / ARG. Westtünnen
Pfarrheim

14.30 Uhr, Hl. Messe zum Erntedank, anschließend
Thema: Fair teilen statt sozial spalten, Referent: Markus Breer

14.10.2013

Sozialverband Deutschland
OV Berge-Westtünnen

15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus
weiterhin jeden 2. Montag im Monat

15.10.2013

AG Seniorenarbeit
Hamm-Rhynern

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Cafeteria des Reginenhauses,
St. Reginenplatz 9, Gebühr: 3,50 €

15.10.2013

Sozialverband Deutschland
OV Osterflierich

15.00 Uhr, 2. Offener Seniorentreff / Kaffeetrinken
Gaststätte Lindenschänke, Werl-Hilbeck

16.10.2013

SK Hamm-Westtünnen
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Herbstfest
Leitung Frau Decker/Frau Löscher

05.11.2013 Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 €
06.11.2013 SK Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Geburtstagskinder, Andacht und gemütliches Beisammensein mit Pfarrer Schrieder
07.11.2013 SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus
16.11.2013 KAB / ARG. Westtünen	12.00 Uhr, Monatsversammlung mit Pfefferpotthastessen, Pfarrheim
19.11.2013 AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Cafeteria des Reginenhauses, St. Reginenplatz 9, Gebühr: 3,50 €
20.11.2013 SK Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Buß- und Betttag; Kaffeetrinken und Andacht gemeinsam mit der Frauenhilfe
03.12.2013 Stadt Hamm / Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Kath. Pfarrheim Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 €
04.12.2013 SK Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Bingo
05.12.2013 SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Weihnachtsfeier, Ev. Gemeindehaus
07.12.2013 Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünen	15.00 Uhr, Weihnachtsfeier, Ev. Gemeindehaus
10.12.2013 Sozialverband Deutschland OV Osterflierich	Vorweihnachtliches Treffen Gaststätte Lindenschänke, Werl-Hilbeck
12.12.2013 KAB / ARG. Westtünen Pfarrheim	14.30 Uhr, Hl. Messe zum Advent, anschließend Thema: Atempausen im Advent – den Alltag zurücklassen, Referent: Hermann ABhoff
18.12.2013 SK Hamm-Westtünen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Weihnachtsfeier
Hamm-Uentrop	
02.10.2013 SV Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule weiterhin 16.10., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 18.12.

<p>02.10.2013 Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8</p>	<p>14.00 – 16.30 Uhr, Mittwochscafé (Kuchen: 1,20 €, Getränke: 0,60 €) - Oktoberfest</p>
<p>07.10.2013 Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar – „Herbstblüte“</p>	<p>9.00 Uhr, Frühstück, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht Referentin: Nicol Trockel</p>
<p>08.10.2013 AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld</p>	<p>13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694 weiterhin 15.10., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.</p>
<p>08.10.2013 AWO Ostwennemar Sportzentrum Birkenfeld</p>	<p>14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze, Auskunft: Hilde Querbach, Telefon 02381/23694</p>
<p>08.10.2013 VdK OV Hamm-Osten</p>	<p>15.00 Uhr, Ein Nachmittag im Zeichen des Erntedanks, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174</p>
<p>09.10.2013 Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8</p>	<p>14.00 – 16.30 Uhr, Mittwochscafé (Kuchen: 1,20 €, Getränke: 0,60 €) weiterhin 14-tägig</p>
<p>09.10.2013 SV Deutschland OV Uentrop</p>	<p>15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Schulte-Geithe weiterhin 06.11., 11.12.</p>
<p>09.10.2013 ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6</p>	<p>15.00 Uhr, Aktuelles aus Politik, Kirche und Gesellschaft Referent: Peter Reinisch</p>
<p>10.10.2013 AK „Ökumenisches Senioren- frühstück“ Hamm-Osten/Mark</p>	<p>9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 81671</p>
<p>10.10.2013 SV Deutschland OV Ostwennemar</p>	<p>15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünthe (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)</p>
<p>14.10.2013 SV Deutschland OV Werries</p>	<p>15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)</p>
<p>14.10.2013 Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar – „Herbstblüte“</p>	<p>14.30 Uhr, Kindergartenkinder „Senfkorn“ sind zum Waffelessen eingeladen</p>
<p>17.10.2013 Caritas-Konferenz St. Georg/ St. Agnes</p>	<p>15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. Kaffeetrinken – Frau Luczka trägt Märchen und Erzählungen vor</p>

21.10.2013 SK der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein
24.10.2013 AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöser- kirche, Kontakt: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €
28.10.2013 SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries weiterhin 25.11.
31.10.2013 SV Deutschland OV Uentrop	Tagesausflug nach Hannover zur Firma Wenatex mit Programm, Auskunft bei Nüsken, Tel. 023 88/24 32
01. - 03.11.2013 ARG St. Antonius Geithe	ARG-Obleutetreffen in Günne
02.11.2013 VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Betrug an der Haustür - Enkeltrick, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174
04.11.2013 Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar – „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Frühstück, Mein eigenes Heim, Referentin: Frau Lassonczyk, Wohnberatung der Stadt Hamm
07.11.2013 AK „Ökumenisches Senioren- frühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
12.11.2013 VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Betrug an der Haustür – Enkeltrick Begegnungsstätte Werries, Alter Uentroper Weg 174
13.11.2013 ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Aktuelles aus Religion und Kirche Referent: Pastor Stephan Muckenhaupt
18.11.2013 SK der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend gemütliches Beisammensein
25. - 29.11.2013 ARG St. Antonius Geithe	Treffen in Günne: Wissen auffrischen
28.11.2013 AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöser- kirche, Kontakt: Irmgard Luczka, Tel.: 81013, Gebühr: 3,00 €
28.11.2013 Caritas-Konferenz St. Georg/ St. Agnes	15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. Kaffeetrinken – Frau Hülsmann zeigt Dias von neuen Kirchen und ihren Krippen

28.11.2013 SV Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Spiele-Nachmittag, Gaststätte Schulte Geithe
30.11.2013 SV Deutschland OV Uentrop	15.00 Uhr, Jahresabschlussfeier, Gaststätte Schulte-Geithe
02.12.2013 Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“	9.00 Uhr, Advents-Frühstück mit Pfarrer Gumprich
04.12.2013 SV Deutschland OV Ostwhenemar	Tagesfahrt zum Weihnachtsmarkt (Ziel noch offen), Auskunft bei Surmann, Tel. 02381/64449
04.12.2013 SK der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschließend Adventsfeier von kfd und Caritas
05.12.2013 AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück“ Hamm-Osten/Mark	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71
07.12.2013 VdK OV Hamm-Osten	17.00 Uhr, Jahresabschlussveranstaltung, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
10.12.2013 VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Adventlicher Nachmittag, Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174
11.12.2013 Perthes-Haus, Ludwig-Teleky-Str. 8	14.00 – 16.50 Uhr, Weihnachtscafé (Kuchen: 1,20 €, Getränke: 0,60 €)
11.12.2013 ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Adventszeit: Zwischen Bitten und Danken bereitet Gott ein Tisch voller Gaben, Referentin: Angelika Tollkamp
12.12.2013 AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöserkirche, Kontakt: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €
14.12.2013 SV Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Jahresabschlussfeier mit Jubilarehrungen, Gemeindesaal der Erlöserkirche
14.12.2013 SV Deutschland OV Ostwhenemar	15.00 Uhr, Jahresabschlussfeier mit Jubilarehrungen, Gaststätte Prünfte
16.12.2013 Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwhenemar – „Herbstblüte“	14.30 Uhr, Seniorenadventsfeier in der Kirche

19.12.2013

Caritas-Konferenz St. Georg/
St. Agnes

15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. Kaffeetrinken - Adventliche Stunde

Hamm-Pelkum

01.10.2013

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein mit Knobeln, Kartenspiel und Bingo (weiterhin jeden Dienstag)

02.10.2013

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Skatspielen (weiterhin jeden Mittwoch)

03.10.2013

SV Deutschland OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.

07.10.2013

Bürgeramt Pelkum,
Kamener Str. 177, Zi. 026

10.00 – 12.00 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration (Martina Foschepoth) weiterhin jeweils montags

07.10.2013

Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr. Spielnachmittag
(weiterhin jeden Montag)

07.10.2013

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Chor (weiterhin jeden Montag)

08.10.2013

Sozialverband Deutschland
OV Pelkum

Tagesausflug nach Hannover zur Firma Wenatex mit Programm, Auskunft bei Flockermann, Tel.: 02381/404263

09.10.2013

Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier

09.10.2013

SK St. Marien, Hamm- Wiescherhöfen, Marienheim

14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im Marienheim, Spielbühne Pelkum zu Gast

09.10.2013

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Großmutter einst und jetzt

11.10.2013

AG Seniorenarbeit
Hamm-Pelkum

15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Heinrichstr. 10
Gebühr: 3,00 €

16.10.2013

Sozialverband Deutschland
OV Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück, Casino, Wielandstr.
(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

17.10.2013

Seniorenarbeit Friedenskirche,
Weetfelder Str., Gemeindehaus

10.00 Uhr, Erzählwerkstatt
(weiterhin jeden 3. Donnerstag im Monat)

19.10.2013 AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Jubilarfeier
20.10.2013 Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	15.00 Uhr, Gemeinde-Café. Weetfelder Str. (weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)
23.10.2013 Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Farbe braucht der Mensch Referent: Jürgen Ellinger
29.10.2013 AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Weinfest mit Geburtstagsfeier und Musik
06.11.2013 Spätlese Pelkum, Pelikanum	15.00 Uhr, Brot von dem wir leben
07.11.2013 SV Deutschland OV Pelkum	15.00 Uhr, Frauengruppe, Casino, Wielandstr.
08.11.2013 AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum	15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Kleines Kartoffelfest mit Reibekuchen, Heinrichstr. 10, Gebühr: 3,00 €
13.11.2013 SK St. Marien, Hamm- Wiescher- höfen, Marienheim	14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im Marienheim und Thema: Aus dem Dunkel wächst neues Leben
13.11.2013 Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Jung und Alt bei Spiel und Spaß (Gäste Kita Zachäus)
23.11.2013 SV Deutschland OV Pelkum	15.00 Uhr, Jahresfeier mit Ehrungen, Bürgerhalle Pelkum
26.11.2013 AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Geburtstagsfeier
27.11.2013 Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	12.00 Uhr, Gemeinsames Essen und Trinken (Grünkohl mit Beilagen)
30.11.2013 Sozialverband Deutschland OV Pelkum	2-Tagesfahrt ins Erzgebirge und zum Weihnachtsmarkt nach Wernigerode, Auskunft bei Flockermann, Tel.: 023 81/40 42 63
04.12.2013 Spätlese Pelkum, Pelikanum	15.00 Uhr, Adventliches Kaffeetrinken
04.12.2013 Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Weihnachtsfeier der über 70jährigen Gemeindemitglieder
05.12.2013 SV Deutschland OV Pelkum	15.00 Uhr, Frauengruppe und Bingo-Nachmittag für alle, Casino, Wielandstr.

11.12.2013

SK St. Marien, Hamm- Wiescherhöfen, Marienheim

14.30 Uhr, Hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken im Marienheim und Thema: Adventlicher Nachmittag

11.12.2013

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Weihnachtfeier des Seniorenkreises

13.12.2013

AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum

15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Adventlicher Nachmittag, Heinrichstr. 10, Gebühr: 3,00 €

17.12.2013

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Weihnachtsfeier

Hamm-Herringen

01.10.2013

Sozialverband Deutschland OV Herringen

15.00 Uhr, Frauengruppe, Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3, weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat

01.10.2013

AWO – OV Herringen

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

02.10.2013

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Angehörigencafe mit Bingo, Cafeteria (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

02.10.2013

Knappenverein „Einigkeit“ Herringen,

15.00 Uhr, Bingo und Unterhaltung, Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1 (weitere Termine: 06.11., 04.12.)

03.10.2013

Theaterverein Edelweis Studienbühne „Alter Bauhof“

15.00 Uhr, „Ausgerechnet Heiligabend“ – Ein Schwank in 3 Akten mit Kaffeetrinken, 16 Uhr: Aufführung, (weitere Termine: 06.10., 13.10.,)

03.10.2013

Knappenverein „Einigkeit“ Herringen

Kirchsicht in Bönen

05.10.2013

Theaterverein Edelweis Studienbühne „Alter Bauhof“

18.00 Uhr, „Ausgerechnet Heiligabend“ – Ein Schwank in 3 Akten, anschließend Tanz (weiterer Termin: 12.10.)

07.10.2013

AK „Ökumenisches Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrums St. Victor, Gebühr: 3,00 €

07.10.2013

Sozialverband Deutschland OV Herringen

15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, „Alter Bauhof - Kleiner Saal -“ (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

09.10.2013

Caritaskonferenz Heilig Kreuz,
Michaelsheim

15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Wir feiern Erntedank mit Stuten und Schmalzbrote bei Akkordeonmusik

10.10.2013

AWO – OV Herringen

14.00 Uhr Handarbeitsgruppe, Altentagesstätte, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Donnerstag)

12.10.2013

Knappenverein „Einigkeit“
Herringen,

18.00.Uhr, Oktoberfest
Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1

13.10.2013

Evangelisches Altenzentrum
St. Victor

15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Gospelchor
Cafeteria

16.10.2013

Caritas Altenheim St. Josef,

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 02381-926680 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

17.10.2013

AWO / SV Deutschland –
OV Herringen / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen,
Gebühr: 3,00 €

18.10.2013

Trägerverein Bauhof Herringen
Torksfield 2

19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer
Alter Bauhof (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)

20.10.2013

Trägerverein Bauhof Herringen

15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof, Großer Saal

20.10.2013

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag mit dem Singekreis Pelkum

23.10.2013

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria

26.10.2013

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Klöncafe, Cafeteria
weiterhin 30.11.

04.11.2013

AK „Ökumenisches Senioren-
frühstück / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria -Altenheimes St. Josef,
Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €

05.11.2013

Evangelisches Altenzentrum
St. Victor

15.00 Uhr, Offenes Singen mit Herrn Nordalm, Cafeteria

10.11.2013

Evangelisches Altenzentrum
St. Victor

15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Klavierkonzert
Cafeteria

10.11.2013 Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag: „Der fröhliche Tanzkreis“ aus Walstedde
13.11.2013 Caritaskonferenz Heilig Kreuz, Michaelsheim	15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Besuch der Kita Hl. Kreuz
14.11.2013 Evangelisches Altenzentrum St. Victor	10.00 Uhr, Bekleidungsverkauf der Fa. Modemobil 14.00 Uhr, Modenschau, Cafeteria
21.11.2013 AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
23.11.2013 Trägerverein Bauhof Herringen	12.00 Uhr, Weihnachtlicher Markt
27.11.2013 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria
02.12.2013 AK „Ökumenisches Senioren- frühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Ev. Altenzentrums St. Victor, Gebühr: 3,00 €
07.12.2013 Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15.00 Uhr, Barbarafeier Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1
08.12.2013 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Adventsbasar
08.12.2013 Evangelisches Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Unterhaltung am Sonntag, Adventsingen mit Bratapfelessen, Cafeteria
12.12.2013 SV OV Herringen	Weihnachtsfeier
18.12.2013 Caritas Altenheim St. Josef	14.30 Uhr, Offenes Café mit Tanzmusik, Cafeteria
18.12.2013 Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	15.00 Uhr, Weihnachtsfeier Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1
19.12.2013 AWO / SV Deutschland – OV Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Gebühr: 3,00 €
31.12.2013 Knappenverein „Einigkeit“ Herringen	19.00 Uhr, Jahresausklang Haus der Begegnung, Am Wiesenteich 1

Hamm-Westen

01.2013

Stadt Hamm - Amt für Soziale Integration / Altenhilfe

13.30 – 15.30 Uhr, Senioren-Internet-Café, Anne-Frank-Schule (weiterhin wöchentlich dienstags)

02.10.2013

Seniorenzentrum St. Bonifatius

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 02381-926680 (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

02.10.2013

Seniorenkreis
St. Paulus-Lohäuserholz

14.30 Uhr, Zum Erntedank Besuch der Bäckerei Empting in Wiescherhöfen, Herr Kapschak backt mit dem Seniorenkreis Brot

07.10.2013

VdK - OV Westen

15.00 Uhr, Herbsttreffen, Alter Bauhof Herringen, Torksfeld 2, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/28390

07.10.2013

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Josefshaus, Josefstr. 9a

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“ (weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

07.10.2013

KAB St. Bonifatius
Lange Str. 193

15.30 Uhr, Bingo, Bewegung und Tanz bringen Freude (Tanzkreis) mit Ellen Evers (weiterhin jeden Montag)

09.10.2013

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Aktiv alt werden, Gesellschaftsspiele

10.10.2013

Kirchengemeinde St. Laurentius,

14.30 Uhr Stadtrundfahrt für Senioren der Gemeinde

14.10.2013

VdK - OV Westen

7.00 Uhr, 5-Tagefahrt nach Thüringen, Informationen und Anmeldung: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155, Abfahrt; ab Westenschützenhof

23.10.2013

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Geschichten, Gedichte und mehr . . . mit Frau C. Löscher

24.10.2013

AK „Seniorenarbeit im
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Josefshaus, Josefstr. 9, Gebühr: 3,00 €

25.10.2013.2013

VdK - OV Westen

16.30 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 02381/28390

03.11.2013

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Café Jupp, Josefshaus,
Josefstr. 9a

14.30 Uhr, Café-Treff, Pfarrheim St. Josef (weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat)

06.11.2013

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Seniorenkreis St. Paulus-
Lohausenholz

14.30 Uhr, Gemütlicher Nachmittag mit Kaffeetrinken im
Abbé-Stock-Haus

13.11.2013

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Seniorennachmittag

14.11.2013

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller,
Kontakt: Edith Hörstmann; Tel. 0 23 81/44 36 40
weiterhin 12.12.

22.11.2013

VdK - OV Westen

16.30 Uhr, Männertreff (Kegeln), Seniorenzentrum St. Bonifatius,
Bonifatiusweg 14, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 0 23 81/2 83 90

27.11.2013

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Aktiv alt werden, Gesellschaftsspiele

28.11.2013

AK „Seniorenarbeit im
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Frühstück, Abbé-Stock-Haus, Günterstraße 26,
Gebühr: 3,00 €

28.11.2013

Kirchengemeinde St. Laurentius,

14.30 Uhr, Ehrentag der Senioren, Beginn mit der Messfeier in der
Bonifatiuskirche, anschließend Beisammensein im Bonifatiusheim

04.12.2013

Kirchengemeinde St. Laurentius,
Seniorenkreis St. Paulus-
Lohausenholz

14.30 Uhr, Adventfeier, Abbé-Stock-Haus

07.12.2013

VdK - OV Westen

10.00 Uhr, Jahresabschlusstreffen bei Clemens August
(Anmeldeschluss: 19.10.2013), Informationen und Anmeldung:
Libor Baar, Tel.: 0 23 85/4 29 51 55, Abfahrt; ab Westenschützenhof

11.12.2013

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Adventsfrühstück

13.12.2013

Kirchengemeinde St. Laurentius

15.00 Uhr, Seniorenadvent im Abbé-Stock-Haus

Hamm-Norden

01.10.2013

AG „Seniorenarbeit im
Hammer Norden“

15.00 Uhr, Senioren-Schach-Treff, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum,
Westberger Weg 40 (weiterhin jeden Dienstag)

01.10.2013

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-
zentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International
(weiterer Termin: 22.10.)

02.10.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44
(weitere Termine: 16.10., 06.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.)

02.10.2013

ZwAR-Holzgruppe
Werkraum der Karlschule
Westberger Weg

15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren
Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)

07.10.2013

Stephanus Erzähl-Café,
Sozialstation Nord-West,
Hammer Str. 2

14.00 – 17.00 Uhr, Erzähl-Café für Menschen, die Begleitung benötigen und zur Entlastung pflegender Angehöriger
Anmeldung unter Tel.: 0 23 81 - 8 76 95 00 (weiterhin jeden Montag)

07.10.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

14.00 – 16.00 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum
(weiterhin jeweils montags außer Herbstferien)

07.10.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum,
Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien
(weiterhin jeden 1. Montag im Monat)

08.10.2013

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Info/Bingo, Pfarrheim Herz-Jesu

08.10.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum,
Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Volkslieder und Gedichte – Herr John spielt Akkordeon und liest, Gruppenraum 2, Erdgeschoss

09.10.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44
(weitere Termine: 23.10., 30.10., 13.11. 27.11.)

09.10.2013

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag

09.10.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum,
Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein Strauß voll Melodien, musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier, Café International (weitere Termine: 13.11., 11.12.)

10.10.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz
Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-6733

10.10.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -

11.00 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz
Kontakt: Josefa Schrader, Tel.: 6 55 38
(weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

14.10.2013

-18.10.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum,
Westberger Weg 44

Herbstwoche zu verschiedenen Themen,
Bitte beachten Sie die Aushänge

16.10.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria-Königin, Kontakt: Fr. L. Wieland, Tel.: 637 17 (weitere Termine: 13.11., 11.12.)

23.10.2013

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Seniorennachmittag weiterhin 13.11.

24.10.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-67 33, (weiter Termine: 28.11., 19.12.)

12.11.2013

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Grünkohlessen, Pfarrheim Herz-Jesu

12.11.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterer Termin: 26.11.2013)

14.11.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33

19.11.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Volkslieder und Gedichte – Herr John spielt Akkordeon und liest, Gruppenraum 2, Erdgeschoss

27.11.2013

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Spiel- und Klönnachmittag

30.11.2011

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.00 Uhr, Adventsbasar, Café International

10.12.2013

VdK OV Hamm Norden

14.30 Uhr, Weihnachtsfeier, Pfarrheim Herz-Jesu

10.12.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International

11.12.2013

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Adventfeier

12.12.2013

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz Kontakt.: U. Tornscheidt, Stadt Hamm, Tel.: 17-67 33

16.12.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

16.00 Uhr, Volkslieder und Gedichte – Herr John spielt Akkordeon und liest, Gruppenraum 2, Erdgeschoss

30.12.2013

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Jahresrückblick 2013, Gruppenraum 2, EG

Hamm-Bockum-Hövel

02.10.2013

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

9.30. – 11.30 Uhr, Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe), Gesprächspartnerin: Karin Berheide (weiterhin jeweils mittwochs)

02.10.2013

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele), Kontakt: Karin Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17-6734 (weiterhin jeweils mittwochs)

02.10.2013

Ludgeristift Bockum Südgeist 1 a

15.30 Uhr, Offenes Singen im Wintergarten weiterhin jeden 1., 2. und 3. Mittwoch im Monat

04.10.2013

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

10.00 – 12.00 Uhr, Internet-Sprechstunde des Amtes für Soziale Integration/Altenhilfe), Kontakt: Karin Berheide (weiterhin 14tägig freitags)

04.10.2013

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“, (bis 13.11. nur donnerstags und freitags - Renovierungsarbeiten)

04.10.2013

Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Musikalisch-Herbstlicher Nachmittag mit Herrn Dieter Cier an der Orgel

05.10.2013

Ludgeristift Hövel/
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weitere Termine: 10.10., 15.10., 19.10., 24.10., 29.10.)

07.10.2013

Stephanus Erzähl-Café,
Sozialstation Nord-West,
Hammer Str. 2

14.00 – 17.00 Uhr, Erzähl-Café für Menschen, die Begleitung benötigen und zur Entlastung pflegender Angehöriger
Anmeldung unter Tel.: 02381-8769500 (weiterhin jeden Montag)

09.10.2013

Sozialverband Deutschland
OV Bockum-Hövel

16.00 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Haus Döbbe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

14.10.2013

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19.00 Uhr, Leistungsbewilligung und Kostenübernahme durch das Sozialamt – Voraussetzungen und Vorbereitungen
Referent: Jürgen Stefan, Pflegeberatung der Stadt Hamm
Haus der Begegnung

16.10.2013

Ludgeri-Forum e.V., Haus der Pflege, Marinestr. 42

18.00 Uhr, Gesprächskreis Demenz, Ermelinghofstr. 18, Infos unter Tel.: 484248 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

17.10.2013

Kirchengemeinden St. Stephanus / Christus-König und Stadt Hamm, Amt für Soziale / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00
Pfarrheim St. Stephanus, St. Stepfansplatz 3
Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-6734

21.10.2013

Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Offene Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeristift, Cafeteria, Neue Gäste sind herzlich willkommen.
(Weiterhin jeden 3. Montag im Monat)

23.10.2013

Ludgeristift Bockum
Südgeist 1 a

15.30 Uhr, Herbstfest im Wintergarten mit dem Musiker Sebastian Wewer

25.10.2013

Ludgeristift, Hövel
Ermelinghofstr. 18

15.00 Uhr, Herbstfest im Treffpunkt, mit der Tanzgruppe der Auferstehungskirche

02.11.2013

Ludgeristift Hövel/
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248
(weitere Termine: 07.11., 12.11., 16.11., 21.11., 26.11.)

03.11.2013

Kulturrevier Radbod /Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod,
(Veranstaltungshalle) Musik mit Hans, Eintritt frei

07.11.2013

Ludgeri-Forum / Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 €
Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel

09.11.2013

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

11.00 – 17.00 Uhr, Kultur und Bildung treffen sich im Haus der Begegnung, Kontakt Karin Berheide

11.11.2013

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19.00 Uhr, Maßnahmen der Wohnungsanpassung bei Menschen mit Demenz – ein wichtiger Baustein zur Unterstützung von Betroffenen und Pflegenden Angehörigen, Referentin: Susanne Tyll, Dipl.-Päd., Institut für Beratung, Fortbildung und Projektentwicklung, Krefeld
Haus der Begegnung

13.11.2013

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“, Eröffnung in den neu renovierten Räumen (weiterhin jeweils mittwochs bis freitags)

14.11.2013

Ludgeristift, Hövel

16.00 Uhr, Märchenhafter Nachmittag. Von Mythen, Hexen und sagen mit Märchenerzählerin Helga Maria Kemper, Treffpunkt Ermelinghofstr. 18

18.11.2013

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde Bockum-Hövel

19.00 Uhr, Verfahrensgarantien im Betreuungsrecht und Erhaltung der Selbstbestimmung des behinderten und pflegebedürftigen Menschen Referent: Karl-Heinz Hellmann, Dipl.-Pädagoge und Dipl.-Sozialarbeiter, ehem. Betreuungsstelle Stadt Hamm, Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-25

21.11.2013

Kirchengemeinden St. Stephanus / Christus-König und Stadt Hamm, Amt für Soziale / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €
Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44
Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-6734

29.11.2013

Ludgeristift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Adventsbasar mit Kaffeetrinken, Angebot: selbsthergestellte adventliche Dekoration, kleine Präsente, Geschenke und Weihnachtsgebäck

01.12.2013

Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel

15.00 Uhr, Weihnachtsfeier, Mensa Sophie-Scholl-Schule

03.12.2013

Ludgeristift Hövel/
Ambulante Pflege

10.00 – 16.30 Uhr, "Ein Tag für mich" Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248
(weitere Termine: 07.12., 12.12., 17. 12., 21.12.)

05.12.2013

Ludgeri-Forum / Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 €
Treffpunkt des Ludgeristiftes Hövel

18.12.2013

Begegnungsstätte Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 Uhr, Offenes Adventsingen für Jung und Alt in der Kapelle des St. Josefkrankenhause, Kontakt Karin Berheide

19.12.2013

Kirchengemeinden St. Stephanus / Christus-König und Stadt Hamm, Amt für Soziale / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €
Pfarrheim St. Stephanus, St. Stepfansplatz 3
Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-6734

Hamm-Heessen

01.10.2013

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien.

01.10.2013

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
(weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat)

02.10.2013

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Gottesdienst, anschließend im Pfarrheim:
Die Kinder des Kindergartens St. Marien feiern mit uns Erntedank

<p>02.10.2013 ZwAR-Holzgruppe, Werkraum der Karlschule, Westberger Weg</p>	<p>15.00 Uhr, Werken mit Holz - Eingeladen sind alle, die sich für das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz interessieren Anmeldung nicht erforderlich (weiterhin jeden Mittwoch)</p>
<p>02.10.2013 Junge Senioren –St. Josef</p>	<p>17.45 Uhr, Wassergymnastik, Erich-Kästner-Schule (weiterhin jeden Mittwoch)</p>
<p>05.10.2013 Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14</p>	<p>10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ – Betreuungsangebot für pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen, Anmeldung bitte 2 Tage vorher, Tel.: 30 62 10 (weiter jeden 1. Samstag im Monat)</p>
<p>06.10.2013 Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14</p>	<p>ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld (weiterhin 14tägig)</p>
<p>07.10.2013 Junge Senioren St. Josef</p>	<p>8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)</p>
<p>08.10.2013 VdK - OV Heessen</p>	<p>14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski</p>
<p>08.10.2013 ZwAR-Basisgruppe 2</p>	<p>15.00 Uhr, Treffen, Brokhof (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)</p>
<p>09.10.2013 Seniorenheim St. Stephanus</p>	<p>9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum</p>
<p>12.10.2013 Seniorenheim St. Stephanus</p>	<p>10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies</p>
<p>14.10.2013 Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde</p>	<p>9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €</p>
<p>14.10.2013 Sozialverband Deutschland OV Heessen</p>	<p>15.00 Uhr Frauengruppe, Gaststätte am Kappenbusch“ (weiterhin alle 4 Wochen montags)</p>
<p>16.10.2013 Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe</p>	<p>9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6</p>
<p>16.10.2013 Seniorenheim St. Stephanus</p>	<p>10.00 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)</p>
<p>19.10.2013 Seniorenheim St. Stephanus</p>	<p>15.30 Uhr, Tanztee (weiterhin 16.11.)</p>

<u>24.10.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Meditation mit Frau Preising weiterhin 14.11., 16.12.
<u>28.10.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Reibeplätzchenessen
<u>29.10.2013</u> Junge Senioren St. Josef	Wandern
<u>29.10.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Vortrag und Singen der Kinder Gemeinde Gottes- botschaft Lüdinghausen
<u>01.11.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	11.00-17.00 Uhr, Gulaschsuppenessen mit Frau Hennigfeld
<u>05.11.2013</u> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
<u>05.11.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit dem ev. Männerverein Heessen
<u>06.11.2013</u> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Gottesdienst, anschließend im Pfarrheim: Pater Josef erzählt über Indien
<u>07.11.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Museum auf Reisen (Gustav-Lübcke-Museum) - eindrucksvolle und spannende Stadtgeschichten
<u>09.11.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus,	15.30 Uhr, Märchen getanzt und erzählt, Tanzgruppe Lockert, Leitung Ehepaar Lockert
<u>11.11.2013</u> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<u>11.11.2013</u> Senioren- und Demenz-Tages- betreuung, Hülseistr. 37, Hamm Heessen	18.00 Uhr, Bin ich auch schon dement? – Zusammenhänge über Gedächtnis und Störung des Denkvermögens, Referentin: B. Rüberg-Rechziger, Mentorin im Sozial- und Gesundheitswesen
<u>12.11.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Puppenmütter unter sich, Frau Lockert
<u>13.11.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<u>15.11.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Hamm liest vor

<u>20.11.2013</u> Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<u>26.11.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Musikalisch-literarischer Nachmittag mit Guntram John, Wintergarten
<u>26.11.2013</u> Junge Senioren St. Josef	Wandern (weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat)
<u>30.11.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Adventkonzert
<u>03.12.2013</u> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
<u>03.12.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Adventlicher Nachmittag mit dem ev. Männerverein Heessen
<u>04.12.2013</u> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Gottesdienst, anschließend Adventsfeier im Pfarrheim
<u>05.12.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15,30 Uhr, Musikschule mit Herrn Wegner
<u>07.12.2013</u> SV OV Heessen	15.30 Uhr, Weihnachtsfeier, Gaststätte Kötter
<u>08.12.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	15,30 Uhr, Adventliches Konzert mit dem Mandolinen-Orchester
<u>09.12.2013</u> Stadt Hamm / Altenhilfe / ev. und kath. Kirchengemeinde	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Vereinshaus Kleingartenverein Heessen-Gartenstadt, Veistr., Beitrag: 2,50 €
<u>09.12.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus,	15,30 Uhr, Adventfeier mit den Stadtvertretern
<u>09.12.2013</u> Senioren- und Demenz-Tages- betreuung, Hülseistr. 37, Hamm Heessen	18.00 Uhr, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung Referent: Ulrich Blümel, Rechtspfleger, Amtsgericht Hamm
<u>11.12.2012</u> Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<u>11.12.2013</u> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum

14.12.2013

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, Jahresabschlusstreffen mit Jubilar- und Altenehrung, Sachsenhalle

14.12.2013

Seniorenheim St. Stephanus

15,30 Uhr, Adventliches Konzert mit dem Südener Blasorchester

16.12.2013

Junge Senioren St. Josef

Weihnachtsfeier

17.12.2013

Seniorenheim St. Stephanus,

15.30 Uhr, Musikalisch-literarischer Nachmittag mit Guntram John, Wintergarten

20.12.2013

Seniorenheim St. Stephanus,

15,30 Uhr, Adventliche Feier mit dem Kinderchor „Dasbecker Gemeindespitzen“, Leitung: Martina Lorei



Ihr AWO-Seniorenzentrum in Hamm



Sicher, geborgen und zu Hause sein



Sie suchen einen Platz in der Stationären Pflege?

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum
Westberger Weg 44 · 59065 Hamm
Fon 0 23 81 - 39 30 · sz-hamm@awo-ww.de

...oder besuchen Sie uns im Internet: www.awo-ww.de

SENIOREN UND DEMENZ

Betreuung · Beratung · Vorträge



Hülsestraße 37 · 59073 Hamm
Tel: 02381 - 3 64 97
www.tagesbetreuung-freiraum.de



NUR BEI UNS:
Individuelle Betreuung
in einer kleinen Gruppe
von max. 5 Personen!

STUNDEN- UND TAGESBETREUUNG

- Wochentags in der Zeit von 9:00 bis 16:00 Uhr
- Individuelle Betreuung in kleiner Gruppe
- Abrechnung über Pflegekasse nach SGB XI voraussetzungsabhängig möglich

KMT-Seniorenzentrum



an der Panhoff Stiftung

Unser Seniorenzentrum bietet die vollständige Pflege, Kurzzeit- und Tagespflege an.

Das KMT-Seniorenzentrum bietet älteren Pflegebedürftigen Menschen 16 vollstationäre Pflegeplätze, 11 Kurzzeitpflegeplätze und 12 Tagespflegeplätze an.

Hier werden Sie liebevoll betreut, qualifiziert gepflegt und gezielt gefördert.

Kontakt: Pflegedienstleitung Frau Doreen Binasch
Tel. 0 23 89 - 40 20 82 22
Panhoffweg 2, 59368 Werne-Stockum
Fax 0 23 89 - 40 20 82 22
Internet: www.kmt-sps.de
E-mail: info@kmt-sps.de

Träger: Klinik für Manuelle Therapie e.V.
Vorstand: GGV Klinikvorstands GmbH
Geschäftsführer: Dipl.-Betriebswirt Harald Wohlfarth
Ostenallee 83, 59071 Hamm, Telefon 02381-986-0



Ihre Wohlfühl-Oase in Stockum





Hamms gute Geister:

60plus Abo:

Bus&Bahn für alle ab 60

Mobilität zum kleinen Preis –
jetzt auch mit Partnerkarte



Infos gibt es in der „insel“ und unter 02381 274-2499