



Macht auf der
Bühne Licht:
Zeit für Kultur!
Seite 14/15

Der Polizei-
präsident stellt
sich im Interview
den Fragen des
Seniorenbeirates
Seite 16/17

Film ab:
Das CinemaxX
Film Café ist
zurück!
Seite 44

Das Fenster Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 04/2022

ASB Mittleres Westfalen

Wir helfen hier und jetzt.

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

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

**Ambulante Pflege
bei Ihnen Zuhause.**

Bleiben Sie in Ihrer vertrauten Umgebung! Wir kommen vorbei und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen.

Informieren Sie sich über unsere umfangreiches Leistungspaket.
Tel. 02381 94240-44

Wir helfen
hier und jetzt.



- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 18:30 Uhr
Ludgeri-Tagespflege
Schultenstraße 12
Vorgespräch erforderlich.

- Patienten-Fragestunde
Jeden 2. Montag im Monat, 8:00-17:00 Uhr
Haus der Pflege
Keine Anmeldung erforderlich.

- Ludgeri-Forum e. V.
Ihr Ansprechpartner für Fragen zur Demenz sowie Entlastung pflegender Angehöriger.

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

... unterstützt durch



Ludgeri



LebensWert im Alter

Ludgeri „Haus der Pflege“ – Das zentrale Beratungszentrum

Der Pflegestützpunkt mit Wohn- und Pflegeberatung bildet das Herzstück im „Haus der Pflege“. Hier erhalten Sie alle Informationen und Hilfen rund um die häusliche Alten- und Krankenpflege sowie zu unseren weiteren Diensten.

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

Wir informieren
schulen
helfen ...

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

Familie Metz und das Ludgeri-Team

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

heiß und viel zu trocken: so könnte man in Kurzform den Sommer 2022 mit nur wenigen Worten sehr treffend beschreiben. Allein an 13 Tagen kletterten die Temperaturen noch im August ganz dicht an die 35 Grad Marke heran, an einem Tag wurde sie sogar übertroffen. Viele schweißtreibende, tropische Nächte, die uns nur schwer einen erholsamen Schlaf finden ließen, liegen hinter uns.

Und Regen? Der fiel so gut wie überhaupt nicht. Magere 6 Liter pro Quadratmeter an einem Tag, garniert mit einigen kurzen Schauern an vier weiteren Tagen, die auch nicht in allen Bereichen der Stadt gleichermaßen herunterfielen. Der August war laut Mitteilung des Deutschen Wetterdienstes damit der wärmste und trockenste seit Beginn der Messungen vor gut 60 Jahren.

Aus der Not heraus begannen die Bäume schon sehr frühzeitig, ihr Laub abzuwerfen. Der Mais wirkt grau, klein und erschöpft. Alles in allem eine ungewöhnlich frühe Herbsterschei-

nung, in dem wir uns jetzt gerade erst befinden. Und wie wird dieser Herbst?

Viele Ungewissheiten umgeben uns, insbesondere die sich vervielfachenden Energiepreise lassen uns sorgenvoll den Blick nach vorne richten. Wir alle, ob Jung oder Alt, ob in öffentlichem oder privatem Raum, sind gemeinsam aufgerufen, unseren Beitrag in dem uns möglichen Rahmen zum Sparen von lebenswichtiger Energie zu leisten.

Diese unglaubliche Leistung hat die Generation unsere Leserinnen und Leser schon einmal vollbracht. Sie sind die Vorbilder und machen Mut, dass jede Krise in Solidarität gemeistert werden kann.

Unsere Zeitschrift, die Ihnen mit vielen Mut machenden Berichten eine Freude bei der Lektüre bereiten möchte, kann dazu hoffentlich einen kleinen Beitrag leisten.

Die Redaktion

Impressum

Ausgabe 04/2022

Herausgebende Instanz:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Druckerei Kettler, Bönen
Auflage: 5.500 Stück
Im September 2022

Redaktion:

Andreas Pieper, Lisa Müller
Ursula Halbe, Lieselotte Bergenthal

Anzeigen: Verkehrsverein Hamm e. V.
Norbert Pake, Tel.: 0 23 81 / 37 77 22
pake@hamm-magazin.de

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

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

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

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

Titel-/Rückseite: ©Thorsten Hübner



Inhalt

Einen Sommer lang...	5
Aktuelle Angebote der Altengerechten	6
Quartiersentwicklung im Haus der Begegnung In eigener Sache	7
Pedelec- Sicherheitstraining für die Generation 65plus	8/9
Neues aus Herringen und Hamm-Norden	10/11
Vorlesungsverzeichnis „Studium im Alter“	12
Start der „Hammer Akademie 55+“	13
Macht auf der Bühne Licht: Zeit für Kultur!	14/15
Der Polizeipräsident stellt sich im Interview	16/17
Frühstück, Unterhaltung und Finanzen	14
Wenn kleine Hilfen Großes bewirken - Wir suchen Verstärkung!	15 20
Neuer Kurs in der Freiwilligenzentrale Hamm	20
Filmfestival der Generationen	21
Klausurtagung des Seniorenbeirates	22
Betreuer Fahrdienst für Menschen mit Behinderung	24
Das Leuchten des Herbstes	27
„Literatur um 10“ online	28/29
Buchbesprechungen	
Mit Lebendigkeit fesseln: kreatives Vorlese -Coaching	30
Einladung zur 2. Generationenmesse	31
Tanzen im Sitzen - eine etwas andere Tanzart	31
Miteinander durch schwierige Zeiten	32/33
Vorsorgemäppchen Informationssammlung	34
Der Heessener Wegweiser	35
Viele neue Angebote in der Mitte	36
Verbesserte Rezeptur?	37
Neues aus dem Hammer Westen	38/39
Schwerhörigkeit - eine unsichtbare Behinderung	40/41
Ukulele-Workshop	42
#Smartphone Sprechstunde 60+	43
Film ab: Das CinemaxX Film Café ist zurück!	44
Unsere Fellnasen, Teil 2	46



Einen Sommer lang...

öffneten Waltraud Wessel und Ulla Ziemann für das Angebot „Atempause am Wegesrand“ ihre Gärten in Westtünnen.

Viele Wirtschaftswege laden in dem grünen Stadtteil zum Spazieren oder Radfahren ein. Doch leider gibt es entlang der Wege keine Möglichkeiten zum Einkehren und Verweilen. „Wie schade“ war der Gedanke von Waltraud Wessel, die auch selbst mit ihrem Mann viel in der Natur unterwegs ist.

So entstand bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee mit Ulla Ziemann die Idee, in ihren Gärten anderen Leuten die Möglichkeit zu bieten, eine „Atempause“ einzulegen, sich auf einen Kaffee zu treffen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Organisatorinnen sind sehr zufrieden. „Die Atempausen am Wegesrand“, die von Mai bis August immer donnerstags im wöchentlichen Wechsel in den Gärten der beiden Frauen auf der Terrasse oder unterm Walnussbaum stattfanden, wurde gerne angenommen. „Bei jedem Wetter waren durchschnittlich acht Personen da“, so Ulla Ziemann. Marianne Berz hat das Angebot fast wöchentlich genutzt. Sie freut sich über diese Abwechslung und ergänzt: „Ich fühle mich hier willkommen. Es gab viel zu erzählen und zu lachen.“ Es wurde über Gott und die Welt gesprochen. Geschichten aus lang vergangenen Tagen erzählt, Erinnerungen geweckt und ausgetauscht. An diesen Nachmittag standen natürlich die Unterhaltung und Gespräche im Vordergrund.

Beide Frauen engagieren sich bereits seit vielen Jahren bei der Ausrichtung des Seniorenfrühstücks und haben mit guten Ideen bis heute auch andere Angebote in Westtünnen mit Leben gefüllt. Wir, das Team der Altenhilfe, freuen uns sehr über die Eigeninitiativen engagierter Bürgerinnen und Bürger und unterstützen gerne bei der Initiierung und Planung von Angeboten.

Die „Atempause am Wegesrand“ war nicht nur für die Spaziergängerinnen und Spaziergänger in Westtünnen ein voller Erfolg. Ein großes Dankeschön gilt an dieser Stelle allen Gästen, die dafür Kaffee und Wasser gespendet haben. Sehr zur Freude der Gastgeberinnen konnte die stolze Summe in Höhe von 180 € an das Kinderhospiz gespendet werden.

Seien Sie gespannt. Es erwartet Sie ein schönes, adventliches Angebot im Dezember.

Martina Foschepoth



Aktuelle Angebote

der Altengerechten Quartiersentwicklung im Haus der Begegnung

In eigener Sache

Themennachmittag

Die Quartiersentwicklerin Lisa Beermann lädt jeden dritten Mittwoch im Monat zu einem Themennachmittag 60+ ins Haus der Begegnung ein. Abwechslungsreiche Gäste informieren zu verschiedensten interessanten Themen.

Am 19. Oktober um 15 Uhr gibt Harald Stutterheim, ehrenamtlicher Sicherheitsberater der Kriminalpolizei, Tipps zu dem Thema „Unseriöse Notdienste – Ärger und Abzocke vermeiden“. Sie möchten sich für den Themennachmittag anmelden oder haben einen Themenwunsch? Dann kontaktieren Sie Lisa Beermann.

Geselliges Eintopfessen

Jeden dritten Donnerstag um 12:30 Uhr lädt Lisa Beermann ins Haus der Begegnung zu einem geselligen Mittagstisch ein. Angeboten werden ein saisonaler Eintopf und eine leckere Nachspeise. Frisch gekocht und geliefert werden die Speisen von der Jugendwerkstatt der Caritas. Eine Anmeldung ist bis zum Montag der

jeweiligen Woche erforderlich. Die nächsten Termine sind: 20.10, 17.11, 15.12.2022

Smarte Sprechstunde

Jeden Mittwoch bietet Lisa Beermann von 11:00 – 12:00 Uhr eine „Smarte Sprechstunde“ im Haus der Begegnung an. Folgende Fragen werden zum Beispiel beantwortet: Wie kann ich die Schrift auf meinem Handy größer stellen? Wie speichere ich Kontakte ein? Welche nützlichen Apps gibt es und wie kann ich sie nutzen? Wie schreibe ich eine WhatsApp Nachricht oder verschicke eine Sprachnachricht? Sie haben Lust, die Digitale Welt zu entdecken und suchen Antworten auf diese Fragen? Dann melden Sie sich einfach bei Lisa Beermann für die Smarte Sprechstunde an.

Die Angebote werden von der Altengerechten Quartiersentwicklung der Caritas in Bockum-Hövel im Rahmen des Projektes der Stadt „Älterwerden in Hamm“ ins Leben gerufen.

Lisa Beermann

Bild oben: © Lupo / pixelio.de

Jill Wiesinger hat im August 2022 nach ihrer Elternzeit die Arbeit in der Altenhilfe der Stadt Hamm wieder aufgenommen – und ist gemeinsam mit ihrer Kollegin Christine Oltmanns-Brüseke nun für den Stadtbezirk Uentrop zuständig.

„Nach meiner einjährigen Elternzeit bin ich seit dem 01.08.2022 wieder Teil des Teams der Altenhilfe im Amt für Soziales, Wohnen und Pflege. Auch, wenn das Mutterherz noch ein wenig mit diesem Schritt zu kämpfen hat, freue ich mich wieder hier zu sein. Vor meiner Elternzeit war ich im Stadtbezirk Herringen als Tandempartnerin von Frau Larissa Reckels für die Altengerechte Quartiersentwicklung zuständig.

Da bei meiner Kollegin Christine Oltmanns-Brüseke im kommenden Jahr der Eintritt in den wohlverdienten Ruhestand bevorsteht, bin ich nun gemeinsam mit ihr für die Einzelfallhilfe und Gemeinwesenarbeit in Uentrop zuständig, um eine gute Übergabe sicherzustellen.

Da sich die Angebote der Altenhilfe in Uentrop bislang hauptsächlich auf Werries und die Mark konzentrieren, ist es mir ein wichtiges Anliegen, auch die Bürgerinnen und Bürger in den anderen Ortsteilen mit neuen Angeboten anzusprechen.

Ebenfalls bin ich in Uentrop als Tandempartnerin der Altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Osten unterwegs, um mit Ihnen gemeinsam das Älterwerden in Uentrop noch lebenswerter zu gestalten.

Sie können sich gerne an mich wenden...

- wenn Sie sich über soziale Leistungen, Beratungs- und Unterstützungsangebote informieren möchten
- wenn Sie neue Kontakte knüpfen möchten
- wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten
- wenn Sie Ideen und Vorschläge für Angebote, Begegnungsmöglichkeiten, Hilfsangebote, Veranstaltungen etc. in Uentrop haben.

Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen!“



Kontakt:
Lisa Beermann
Caritas Hamm
Altengerechte
Quartiers-
entwicklung
Bockum-Hövel
Tel. 0172
7490318
Mail beermann@caritas-hamm.de

**Veranstaltungs-
ort:**
Haus der
Begegnung
Friedrich-
Ebert-Str. 25
59075 Hamm
Bockum-Hövel

Jeden 3. Mittwoch, 15 Uhr
Haus der Begegnung
Friedrich-Ebert-Str. 25

60+

THEMEN-NACHMITTAG

- immer ein anderes Thema
- spannende und abwechslungsreiche Gäste
- anschließender Austausch

Thema am 19.10.22
UNSERIÖSE NOTDIENSTE
„Ärger und Abzocke vermeiden - Wie Sie sich davor schützen und wo Sie Hilfe bekommen.“
Gast: Harald Stutterheim (ehrenamtlicher Sicherheitsberater der Kriminalpolizei)

Melden Sie sich an!

Lisa Beermann
Caritas Hamm
Bockum-Hövel
Altengerechte Quartiersentwicklung
beermann@caritas-hamm.de
0172 7490318

Caritasverband Hamm e.V.
Aberwerden in Hamm!

Jeden 3. Donnerstag, 12:30 Uhr
Haus der Begegnung
Friedrich-Ebert-Str. 25

60+

EINTOPFESSEN

15. September | 20. Oktober | 17. November | 15. Dezember

„Geselliges Vergnügen,
munteres Gespräch
muss einem Festmahl
die Würze geben.“
- W. Shakespeare

- geselliger Mittagstisch
- saisonaler Eintopf und eine leckere Nachspeise
- Anmeldung jeweils bis zum Montag der Woche
- Unkostenbeitrag: 4,- €

Melden Sie sich an!

Lisa Beermann
Caritas Hamm
Bockum-Hövel
Altengerechte Quartiersentwicklung
beermann@caritas-hamm.de
0172 7490318

Caritasverband Hamm e.V.
Aberwerden in Hamm!

Meine Kontaktdaten:
Jill Wiesinger
Tel.: 02381 17-6742
Mail: jill.wiesinger@stadt.hamm.de
Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Altenhilfe
Sachsenweg 6, 59073 Hamm
Sie erreichen mich telefonisch
montags bis donnerstags in der Zeit
von 8.00-12.30 Uhr.



Pedelec- Sicherheitstraining für die Generation 65plus

Bei einem Sicherheitstraining auf dem Gelände der Verkehrsbetriebe der Stadtwerke Hamm konnten sich 28 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Besonderheiten des Pedelec-Fahrens vertraut machen. Das Training wurde von der Altenhilfe der Stadt Hamm in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat und der Polizei angeboten.

Viele Menschen haben das Pedelec als praktisches Fortbewegungsmittel für sich entdeckt. Die Tretunterstützung eröffnet der Generation 65+ ganz neue Möglichkeiten der Mobilität. „Leider schlägt sich das auch auf das Unfallgeschehen nieder. Gerade für Radfahrerinnen und Radfahrer, die auf ein Pedelec umgestiegen sind, gibt es oftmals viele Unsicherheiten und leider auch Stürze“, so Polizeihauptkommissarin Anja Böning von der Abteilung Verkehrsunfall-Prävention der Polizei Hamm.

Das Expertenduo der Polizei, Anja Böning und Ronja Engelmann, gaben zunächst in einer kleinen Theorie-Ein-

heit Informationen zu Neuerungen in der Straßenverkehrsordnung und zu Unfallursachen, aber sie hatten auch wertvolle Tipps zum Verhalten im Straßenverkehr.

Ulla Höltje ist sehr angetan. „Ich habe Sachen gelernt, von denen ich vorher noch nichts wusste.“ Polizeioberkommissarin Ronja Engelmann berichtet: „So wird das Pedelec verkehrsrechtlich wie ein konventionelles Fahrrad eingeordnet. Damit darf man, im Gegensatz zu E-Bikes, nicht nur Radwege benutzen, sondern muss es auch, wenn sie mit dem blauen Gebotsschild ausgewiesen sind.“ Anja Böning appelliert, beim Thema „Unfallursachen und -verhütung“ immer vorausschauend und rücksichtsvoll zu fahren.

Anschließend konnten die Teilnehmenden mit ihrem eigenen Pedelec ihre Fahrfähigkeiten überprüfen, selbstverständlich nicht ohne Schutzhelm - Frisur hin oder her. Passive Sicherheit ist äußerst wichtig.

Die Teilnehmenden steuern ihr Pedelec beim Training hochkonzentriert durch den Parcours. Bremsen auf den Punkt, enge Kurven fahren, richtig Aufsteigen und Anfahren, alles klappte immer besser.

In einer kurzen Feedbackrunde wird den Polizeibeamtinnen viel Lob ausgesprochen und der Tenor aller Beteiligten ist nun: „Sicherer unterwegs sein!“

Na dann, gute Fahrt!

Martina Foschepoth

Hinweis:

Aufgrund des großen Interesses an diesem Angebot, wird noch ein weiteres Training am 4. Oktober mit den verbleibenden Interessenten durchgeführt, die im August nicht berücksichtigt werden konnten.

Geplant sind jährlich zwei Kurse in Hamm anzubieten. Der nächste Kurs in 2023 findet in Bockum-Hövel statt.



Neues aus Herringen und Hamm-Norden

Kunst im Haus der Jugend

In einem generationenübergreifenden Kunstprojekt wurden insgesamt sechzehn Kunstwerke geschaffen, die den Hof vom Jugend- und Stadtteilzentrum Haus der Jugend verschönern sollen. Unter dem Titel „Augen auf! Herringen, wie wir es lieben“ leiteten die Künstlerinnen Renate Wörmann und Claudia Heimühle die Teilnehmenden aus allen Altersgruppen an, ein Bild zu malen, welches ihnen als Erstes in den Sinn kommt, wenn sie an ihre Heimat Herringen denken. Entstanden sind zum Beispiel Bilder von den Erdbeerfeldern vom Hof Kötter mit Hammerkopfturm und Sonnenuntergang im Hintergrund, einer Sonnenblume aus dem eigenen Garten oder auch ein Dinosaurier, der durch den Lippepark wandert. Auch die Herringen Zechensiedlungen und die „verkohlte Luft“ wurden natürlich künstlerisch aufgegriffen. Die Kunstwerke werden nun auf dem Hof vom Haus der Jugend aufgestellt und mit einer feierlichen Vernissage der Öffentlichkeit präsentiert.

Fahrradtour zum Hindu-Tempel

Nach der Besichtigung der Herringen Moschee wurde von den Teilnehmenden der Wunsch nach einer Führung durch den Hindu-Tempel laut. „Das lässt sich doch prima mit einer Fahrradtour verbinden!“, dachte sich Larissa Reckels. Und so ging es mit 23 Herringern mit dem Fahrrad zum Sri-Kamadchi-Ampal-Tempel in Uentrop. Nach der einstündigen Radtour entlang des Kanals begrüßte Herr Kroker die Teilnehmenden, berichtete über die Entstehung des Tempels und beantwortete allerhand Fragen. Der Großteil der Teilnehmenden war noch nie im Tempelinneren, dementsprechend groß war die Neugierde auf das, was sie wohl erwartet. Wie auch in der Moschee hieß es aber erstmal: Schuhe aus! Im Duft von Räucherstäbchen wurden Teilnehmenden in eine andere Welt versetzt. Interessiert wurden nach und nach die verschiedenen Götterschreine und Göttergaben begutachtet, während Herr Kroker sein Wissen über die Rituale der Hindus kundgab. „Toll, dass es so einen Tempel in unserem Hamm

gibt!“, so eine der Teilnehmenden.

Ausflug zur Burg Hülshoff

Die schönsten Ausflüge sind noch immer die, die man selbst geplant hat! So planten die Teilnehmenden des Nordener Spaziertreffs einen Ausflug nach Havixbeck zur Burg Hülshoff. Gemeinsam besichtigten sie das Droste-Museum, in dem das Leben der Schriftstellerin & Komponistin Annette von Droste-Hülshoff eindrucksvoll veranschaulicht wird. Nach einer kleinen Pause im Café folgte dann noch ein ausgiebiger Spaziergang auf dem Lyrikweg, bevor es mit der Bahn wieder zurück in den Hammer Norden ging. Am Ende des Tages waren sich trotz der hohen Temperaturen alle Teilnehmenden einig: Das war ein toller Tag und muss wiederholt werden! Wohin es wohl beim nächsten Mal geht? Der Spaziertreff trifft sich jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat um 11 Uhr am Stadtteilzentrum zu einem gemütlichen Spaziergang durch den Norden und freut sich über neue Weggefährten!

Tanz in den Winter

So langsam spricht es sich rum, dass der Hammer Norden tanzfreudige Bewohner hat! Dank der abwechslungsreichen Musik vom Duo Vivendo haben alle Gäste bei den vergangenen drei Tanzveranstaltungen das Tanzbein geschwungen und die Aula

des Stadtteilzentrums ordentlich eingeeizt! Der nächste Nordener Tanzabend findet passend zum Winteranfang am 17. Dezember um 18 Uhr statt. Der Eintritt beträgt 5 € inkl. ein Freigetränk. Um Anmeldung wird bei Larissa Reckels, Tel. 0173 25 79 770 gebeten.

Plausch an den Hochbeeten

Mitten auf dem Gelände des Stadtteilzentrums Hamm-Norden stehen seit Neuestem drei Hochbeete. Die Idee entstand beim Nordener Spaziertreff. Und so wurden gemeinsam mit den Spaziertreff-Mitgliedern nach einem gemütlichen Frühstück im Freien zwei Hochbeete mit zum Teil selbst gezogenen Tomaten, Minze, Paprika, Erdbeeren und einer Zucchini bepflanzt. Und da einige Pflanzen keinen Platz fanden, spendeten Ursa und Karin Preuß spontan noch ein weiteres Hochbeet, sodass auch noch Salate und Schnittlauch in die Erde gesetzt werden konnten! Um die Hochbeete zu pflegen, die Ernte zu genießen, gemeinsam etwas zu planen, zu spielen oder einfach nur um ein wenig zu plaudern, treffen sich die fleißigen Gärtner bei trockenem Wetter montags zu einem offenen „Plausch an den Hochbeeten“ ein.

Larissa Reckels
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden und Herringen



Vorlesungsverzeichnis „Studium im Alter“

Das neue Vorlesungsverzeichnis des „Studium im Alter“ für das Wintersemester 2022/23 an der Uni Münster ist erschienen. Ab sofort ist das gut 200 Seiten starke Verzeichnis, das alle wichtigen Informationen über ein „Studium im Alter“ enthält, kostenfrei in der Buchhandlung „Akzente!“ erhältlich.

Wir laden Sie herzlich ein, erstmalig das Weiterbildungsangebot „Studium im Alter“ aufzunehmen oder es fortzusetzen.

Alle, die noch unsicher sind, ob das „Studium im Alter“ das Richtige für sie ist, können sich durch die Teilnahme an der öffentlichen interdisziplinären Ringvorlesung zum Thema „Recht schaffen?! Interdisziplinäre Fragen an die Gerechtigkeit“ einen ersten Eindruck von Lehre an der Uni verschaffen.

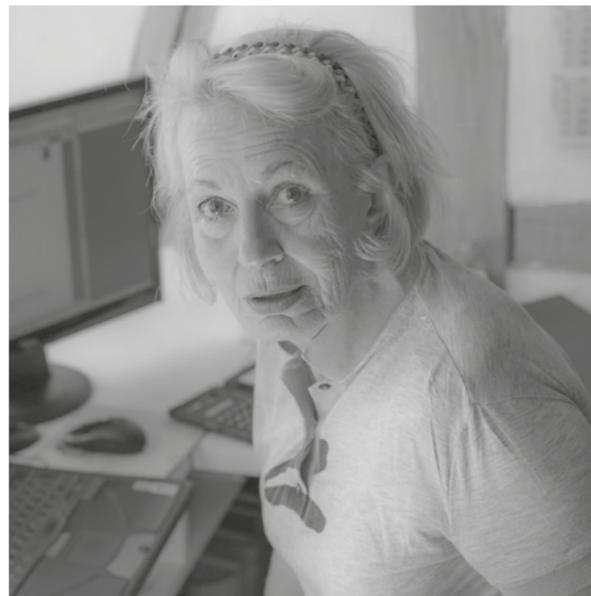
Unabhängig von ihrem Schulabschluss steht das Studium im Alter als Weiterbildungsangebot der Uni Münster allen Interessierten offen. Erforderlich ist lediglich eine Anmeldung als Gasthörer an der Universität Münster und die Zahlung der Gasthörergebühren von 125 Euro im Semester.

Eröffnet wird das Wintersemester bereits am 27. September von 10 bis 13 Uhr. Auf dem Programm stehen

eine Informationsveranstaltung für Studienanfänger*innen und Interessierte sowie der Festvortrag von Prof. Dr. Dirk Prüfer vom Institut für Biologie und Biotechnologie der Pflanzen zum Thema „Vom Unkraut zur Nutzpflanze – Löwenzahn mal anders“. Die Semester-Eröffnung ist öffentlich und daher allen Interessierten zugänglich.

Das vergangene Sommersemester konnte wieder vor Ort an der Uni stattfinden. Zurzeit geht man davon aus, dass dies auch im Wintersemester 2022/23 möglich sei wird. Da die Entwicklung der Corona – Lage aber weiterhin ungewiss ist, sollten Sie sich unbedingt über die dann geltenden Bedingungen informieren.

Bild: © Rainer Sturm/pixelio.de



Weitere Informationen und Anmelde-möglichkeiten für das Studium gibt es bei der Kontaktstelle Studium im Alter, Mail: studia@uni-muenster.de

Start der „Hammer Akademie 55+“

Bürgerinnen und Bürger, die im Ruhestand die neu gewonnene Zeit nutzen wollen oder Ältere, die neugierig geblieben sind, möchten sich in Themen fortbilden, die ihnen am Herzen liegen.

Auf diesen Wunsch reagiert die Altengerechte Quartiersentwicklung der Quartiere Rhynern, Mitte und Bockum-Hövel nun mit der Errichtung der „Hammer Akademie 55+“. Das offene Angebot möchte mit Vorträgen und Workshops zu ganz unterschiedlichen Lebensbereichen und Themen Lust auf das gemeinsame Lernen und Erleben machen.

Die 1. Vortragsreihe startete am 30. August 2022 mit Vorträgen zu Wissenswertem, Lustigem und Überraschendem. Zum ersten Mal greift die Altengerechte Quartiersentwicklung das Thema „Miteinander in Vielfalt leben“ auf. Wie erleben Lesben, Schwule, und Trans*Personen ihr Altern? Welche Erfahrungen prägen sie? In allen Lebensphasen ist es wichtig, auch diejenigen Menschen anzusprechen und einzubeziehen, die „anders“ leben als die sogenannte Mehrheitsgesellschaft.

Insbesondere der letztgenannte Vortrag soll der Startschuss sein für künftige Angebote auch für die queere Gemeinschaft, die von den Quartiersentwicklerinnen auf den Weg gebracht werden und sich sehr über Unterstützung aus den Reihen von älteren Menschen mit diverser Orientierung freuen würden. Melden Sie sich gerne bei den Quartiersentwicklerinnen, wenn Sie Lust haben, dieses Vorhaben zu unterstützen.

Alle Veranstaltungen finden in den Räumen der Freiwilligenzentrale Hamm, Südstraße 29, 59065 Hamm statt. An dieser Stelle geht der Dank der beteiligten Quartiersentwicklerinnen an die Hammer Frauenverbände, neben der Stadt Hamm Träger der Freiwilligenzentrale Hamm und an Frau Schürmann als Leiterin der Freiwilligenzentrale für die Bereitschaft, die Räumlichkeiten der Freiwilligenzentrale Hamm zur Verfügung zu stellen.

Das Semester schließt mit einer gemeinsamen Abschlussfahrt zum Gasometer Oberhausen und einer Führung durch die Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“. Bereits nach kurzer Zeit waren alle Plätze zu einem Semesterbeitrag von 20,00 € vergeben und eine Warteliste erstellt.

Die nächste Veranstaltungsreihe soll spätestens im Februar als Frühjahrssemester starten.

Conny Schmidt





Macht auf der Bühne Licht: Zeit für Kultur!

Höchste Zeit, die Lücke zu schließen, die die vergangenen Jahre in das Kulturleben gerissen haben: Das Kulturbüro der Stadt Hamm startet mit frischem Wind und voller Elan in die neue Spielzeit 2022/23!

Ein spannendes, bunt gemischtes Programm, gespickt mit zahlreichen Glanzlichtern lädt zum Träumen, Nachdenken und Genießen ein. Aktuelles fehlt ebenso wenig wie unsterbliche Klassiker, etablierte Ensembles geben sich mit aufstrebenden Newcomern die Klinke in die Hand.

Opernliebhaber dürfen sich auf die beliebtesten Gesangs- und Chorstücke aus weltweit bekannten Werken freuen (17.10.22), die Schlagzeuger von Power! Percussion reisen um die Welt und entzünden ein „Trommelfeuer“ der anderen Art (09.12.22) und ein Abend widmet sich einem der ganz großen Komponisten und Sänger unserer Zeit – Udo Jürgens (30.04.23).

Adzyne und Georges schaffen es, Hass

und Vorurteile hinter sich zu lassen und sich allen Gegensätzen zum Trotz anzunähern (18.10.22), Jonathan reist in die Vergangenheit und findet nicht nur sich selbst, sondern verloren geglaubte Familiengeschichte wieder (18.01.23) und „Spatz und Engel“ thematisiert mit viel Musik die enge Freundschaft der großen Künstlerinnen Edith Piaf und Marlene Dietrich (17.03.23).

Eine musikalische Wundertüte mit den großen Hits der 1970er und -80er-Jahre (29.10.22) sorgt für beste Unterhaltung, eine „Verhängnisvolle Affäre“ für knisternde Spannung (17.12.22), Hochkaräter der Comedy- und Kabarett-Szene für strapazierte Lachmuskeln (02.03.23) und Ralle und Hannes warten in einer Endhaltestelle für Überlandbusse auf die schöne Kathrin (16.04.23).

Stefan Waghinger wird persönlich und legt eine erschütternde Lebensbeichte ab (04.11.22), Felice und Cortes Young öffnen ihr musikalisch-artistisches Antiquariat (13.01.23),

während vier gute Freunde ins Hotelbusiness eingestiegen sind und der Arzt fürs Musikalische seine „Patienten“ mit Musikfakten und -samples therapiert (22.04.23).

Zwei Kirchen werden zum Konzert-schauplatz: Der musikalische Klassiker zur Weihnachtszeit schlechthin – Bachs Weihnachtsoratorium - ist in der Pauluskirche (10.12.22) zu hören, während in der St. Agnes Kirche ein herausragendes zeitgenössisches A-cappella-Werk auf dem Programm steht (26.02.23).

Außerdem folgt das Damen-Trio „Ganes“ den Spuren des blauen Goldes, dem Wasser (20.04.23). Die Silvesterkonzerte widmen sich in diesem Jahr dem Thema „Schönheit“ in all seinen schillernden Facetten – „I feel pretty“ (16:00 und 19:30 Uhr).

Die Österreicher Wieder, Gansch & Paul haben Songs aus allen Ecken und Universen im Gepäck (25.10.22), Eckart Runge und Jacques Ammon stellen klassischen Werken Arrangements aus Rock, Pop und Jazz gegenüber (18.01.23) und Vivid Consort widmen sich mit ihrem musikalischen Partner David Bergmüller dem Komponisten John Dowland (29.03.23).

Der finnische Pianist Iiro Rantala stellt seinen ganz eigenen musikalischen

Kalender vor (17.11.22), Saxofonistin Stephanie Lottemoser streift durch Hamburg (27.01.23) und das Tingvall Trio sorgt für Rhythmus auf der Tanzfläche (21.04.23).

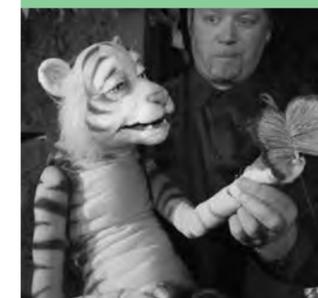
Herr Tiger spürt den Wunsch, sich auszutoben (27.10.22), Till Eulenspiegel möchte der unglücklich verliebten Prinzessin helfen (30.10.22), der junge Peer begibt sich auf eine abenteuerliche Mondfahrt (19.01.23) und Prinzessin Lora erkundet das Königreich ihres Vaters (10.03.23).

Und nach zwei Jahren Pause sorgt die MusicalCompany der Musikschule mit viel Musik und Tanz dafür, dass Wilma Wunder ihren herrlichen Weihnachtsladen behalten kann (25.11. - 02.12.22).

Das Kulturjahresprogramm mit allen Informationen liegt in an vielen öffentlichen Stellen zur Mitnahme aus und steht unter www.hamm.de/kultur zum Download zur Verfügung.

Tickets für alle Veranstaltungen sind im Kulturbüro (02381 17-5555), bei den bekannten Vorverkaufsstellen und online unter kultur.hamm.de erhältlich.

Meike Richter
Kulturbüro



Der Polizeipräsident stellt sich im Interview den Fragen des Seniorenbeirates

Am 19. August 2022 konnte ich mit meinem Begleiter Klaus Pichler vom Seniorenbeirat, der selbst bis zu seiner Pensionierung im Bereich Polizeiprävention gearbeitet hat, Herrn Polizeipräsidenten Thomas Kubera interviewen. Uns kam es darauf an, durch gezielte Fragen ältere Bürger zu informieren, ihnen Anregungen zu geben und ggfls. Hilfen und Ansprechpartner zu vermitteln. Nach einer kleinen Vorstellungsrunde in entspannter Atmosphäre ging es los.

Bei welchen Straftaten waren und sind ältere Menschen am ehesten Opfer?

Besonders der betrügerische Diebstahl ist eine Straftat, die ältere Mitmenschen betreffen kann. Vor wenigen Wochen gab es in Hamm einen Fall, bei dem an der Tür eines Ehepaares geschellt und um ein Glas Wasser gebeten wurde - hinterher stellte man fest, dass Bargeld und Wertsachen verschwunden sind, weil ein Komplize unbemerkt in das Haus gelangte. Auch Betrugsdelikte wie z.B. der Enkeltrick, bei dem Betrüger sich als Polizisten ausgeben, ist ein Thema. Mit falschen, meist schockierenden Behauptungen rufen Betrüger oft gezielt bei älteren Menschen an, um an Wertsachen und Vermögen zu kommen.

Wie können sich ältere Menschen vor solchen Straftaten schützen?

Eine soziale Vernetzung ist hier von besonderer Bedeutung. Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn oder andere vertrauenswürdige Personen sollten bei Problemen und Verdachtsmomenten angesprochen und zu Rate gezogen werden. Bei allen vermeint-

lich betrügerischen Handlungen ist es wichtig, die Polizei (Notruf 110) zu verständigen. Es ist besser, einmal zu viel anzurufen, denn die Polizei nimmt sich der Probleme älterer Menschen an, gibt Ratschläge und leistet Hilfestellung.

Wie alt war der älteste Tatverdächtige, den Sie dingfest gemacht haben?

Darüber hat auch die Presse berichtet: Es war ein 84-jähriger Mann aus Lohausenholz. Er hat tragischerweise seine Frau getötet. Er war mutmaßlich zur Tatzeit nicht zurechnungsfähig und wurde daher zunächst in einer geschlossenen Anstalt untergebracht. Ob er schuldig ist oder ob er in die Forensik eingewiesen wird, muss im folgenden Prozess geklärt werden.

Welche Präventionsangebote stellt die Polizei älteren Menschen bereit?

Ein Baustein ist die Verkehrsunfallprävention. Ein Beispiel dieser Arbeit ist die Veranstaltung „Pedelec – Fahrersicherheitstraining“, gemeinsam von den Akteuren Polizei Hamm, der Altenhilfe der Stadt Hamm, den Verkehrsbetrieben Hamm und dem Seniorenbeirat. Diese Veranstaltung wird gut angenommen und somit fortgesetzt, damit viele weitere ältere Personen daran teilnehmen und sich auch im zunehmenden Alter weiterhin sicher im Straßenverkehr bewegen können. Zusätzlich sind die Kolleginnen und Kollegen der Verkehrsunfallprävention mit Informationsständen bei vielen verschiedenen Veranstaltungen vertreten. Herausstellen möchte ich die Wichtigkeit von Reflektoren, Fahrradhelmen und Warnwesten.

Ein zweiter, wichtiger Teil ist die Kriminalprävention. Beispielsweise bieten geschulte Polizistinnen und Polizisten Informationen und technische Beratung zum Thema Einbruchschutz an. Das umfasst die Sicherheit des Hauses, der Wohnung, der Eingangstür sowie der Fenster und aller weiteren Eingänge. Die Polizei kommt nach Absprache auch zur eigenen Wohnanschrift oder informiert Interessierte im Polizeipräsidium auf der Hohe Straße. Es gibt auf Veranstaltungen und in jeder Polizeiwache verschiedene Flyer dazu, die kostenfrei erhältlich sind. Eine wichtige Telefonnummer für alle Anfragen ist die Dienststelle der Kriminalprävention: 02381 916 3300.

Stimmt es, dass ältere Menschen sich aus Scham manchmal nicht trauen, bei der Polizei anzurufen? Welche Ratschläge würden Sie diesen Menschen geben?

Ältere Menschen haben einen großen Erfahrungsschatz. Sie sind gewöhnt, selber zu vermitteln und ihre Erfahrungen weiter zu geben. Werden sie trotz ihrer Lebenserfahrung Opfer von einem Betrug, gib es Betroffene, die sich dafür schämen. Dem möchten wir als Polizei aktiv entgegenreten. Neben der wichtigen Anzeigenaufnahme steht bei uns besonders der Opferschutz im Vordergrund. Das Ziel ist es, empathisch auf die Bürger zuzugehen und ihnen somit Scham und Sorgen zu nehmen.

Speziell geschulte Opferschutzbeauftragte stehen den Betroffenen als Ansprechpartner auch für die Zeit nach der Anzeigenaufnahme zur Seite. Außerdem gibt es lokale Ansprechpartner in Sachen Kriminalprävention und Opferschutz wie den Weiße Ring. Ansprechpartner dort ist der Rechtsanwalt Ralph Reckmann, Tel. 02381 3 18 18.

Welchen Tipp geben Sie älteren Verkehrsteilnehmern in Bezug auf ihre Verkehrssicherheit?

Ältere Verkehrsteilnehmer sind oft

nicht mehr so mobil und können z.B. eine Straße nicht so schnell überqueren. Zur eigenen Sicherheit ist oft ein kleiner Umweg besser, um die Ampelschaltung oder die Überquerungshilfe zu nutzen. Sehr betagte ältere Personen können sich bei einer Fahrschule testen lassen, wie es um ihre Verkehrssicherheit steht, insbesondere beim Autofahren. Es erfolgt keine Konsequenz, dass der Führerschein abgegeben werden müsse. Die Entscheidung liegt bei jedem Einzelnen.

Dürfen wir Ihnen auch persönliche Fragen stellen? Macht Ihnen die Arbeit in Hamm Spaß? Was sind Ihre Lieblingsaspekte bei der Arbeit?

Die Frage bereitet mir Freude, denn ich bin mit großer Begeisterung in Hamm Polizeipräsident. Mit über 400 Mitarbeitern für die Sicherheit von über 180.000 Menschen in der Stadt zu sorgen, ist eine wichtige Aufgabe. Besonders freut es mich, wenn sich innovative und motivierte Polizeibeschäftigte in der Behörde einbringen, besondere Ideen haben und dadurch das Sicherheitsgefühl stärken.

Herr Kubera, vielen Dank für das Interview!

Lieselotte Bergenthal
Klaus Pichler



Frühstück, Unterhaltung und Finanzen

Für das Dasbecker Seniorenfrühstück werden Ehrenamtliche für die Kassenbetreuung gesucht. Der Neustart des Frühstücks nach der coronabedingten Zwangspause ist bislang geglückt und es konnten wieder einige unterhaltssame Frühstückstermine mit Spaß, geselliger Musik und Programm in der entspannten Atmosphäre des Kleingartenvereins in Heessen starten.

Wir, also das Frühstücksteam, haben mit großer Freude festgestellt, dass die Nachfrage nach dem Frühstück noch immer sehr groß ist. Seitens des Teams konnten nach der Pause einige Ehrenamtliche ihre Tätigkeit beim Frühstück wieder aufnehmen, jedoch nicht alle und zum Teil auch nicht mit voller Kraft. Daher wird das Frühstück nun auch etwas von Seiten des DRK Treffpunktes und ihrer Ehrenamtlichen unterstützt.

Die Lebensmittel für das Frühstück werden von Ehrenamtlichen eingekauft und durch die Einnahmen beim Frühstück refinanziert. Da die Ehrenamtliche, die bislang die Einnahmen

eingesammelt und die Kasse verwaltet hat, diese Aufgabe nicht mehr lange übernehmen kann, suchen wir hierbei dringend Unterstützung.

Die Mitwirkung bei der Vorbereitung und Durchführung der Frühstücke ist nicht nur eine wertvolle und wichtige Aufgabe, sie ist vor allem eine Aufgabe in einem tollen, humorvollen und engagierten Team, in dem man sich gegenseitig unterstützt.

Die Aufgabe ist grundsätzlich auch gerne teilbar und es würde eine genaue Übergabe und Einführung in die Handhabung geben.

Melden Sie sich daher bei Interesse bitte gerne bei mir, Lisa Müller (städtische Altenhilfe, Tel. 02381 176739, Mail: Lisa.Mueller@Stadt.Hamm.de), für nähere Informationen - gerne auch erst einmal unverbindlich.

Lisa Müller

Bilder:

links: © sebra - stock.adobe.com

rechts: © michaeljung - stock.adobe.com

Anzeige

Wenn kleine Hilfen Großes bewirken - der ambulante Pflegedienst des ASB

Wer auch im Alter im eigenen Zuhause selbstbestimmt leben möchte, kann das heute problemlos machen. Denn schon für kleine Hilfen zum Beispiel beim Kochen, der Reinigung der Wohnung oder der Organisation der Haushaltsführung können sich bedürftige Menschen auf die kompetente Unterstützung des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) Hamm verlassen. Der mobile ambulante Pflegedienst macht regelmäßige Hausbesuche und schaut nach dem Rechten – **morgens, mittags und abends**. Die Fachkräfte des ASB leisten gerne Hilfe bei der Gestaltung des Alltags und auch bei der Aufrechterhaltung der sozialen Kontakte.

Natürlich ist das engagierte Pflege-team auch dann zur Stelle, wenn es um Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung geht wie das Wechseln von Verbänden, die Verabreichung von Injektionen und Medikamenten oder eine Kompressionstherapie. Das Team sorgt so auch für eine Entlastung von Angehörigen und beantwortet gerne alle Fragen rund ums Thema Pflege. Zudem vermitteln die Fachkräfte weitere Hilfsdienste wie beispielsweise

die tägliche Lieferung von Essen und organisieren bei Bedarf Fahrdienste und Krankentransporte.

Pflegebedürftige Menschen sind beim ambulanten Pflegedienst des ASB in den besten Händen. Die Pflegefachkräfte erledigen **ebenso Leistungen der Pflegeversicherung** wie alle körperbezogenen Pflegemaßnahmen zum Beispiel das tägliche Duschen oder Waschen, helfen bei der Nahrungsaufnahme sowie der Aufrechterhaltung der Mobilität. **Auch wenn man einen Beratungsbesuch nach § 37.3 der Pflegeversicherung benötigt, hilft der ASB.** Dank des breit gefächerten Serviceangebots des ASB Pflegedienstes können immer ganz individuell angepasste Leistungen durchgeführt werden – egal ob kleine Alltagshilfen oder intensive Pflegemaßnahmen. Auch Angehörige von pflegebedürftigen Menschen treffen immer auf ein offenes Ohr und können sich eine spürbare Entlastung verschaffen. Wenn auch Sie möglichst lange eigenständig in der gewohnten Umgebung bleiben möchten, ist die ambulante Pflege des ASB ideal für Sie.



Mehr Informationen erhalten Sie unter 02381 94240-0 und auf www.asb-mw.de/angebote/ambulanter-pflegedienst

Wir suchen Verstärkung!



Die Ü50 Hobby – Tischtennisgruppe sucht dringend spielfreudige Verstärkung! Gespielt wird immer donnerstags um 19 Uhr in der Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelmstraße 99A, 59067 Hamm.

Nähere Informationen und Kontakt:

Martin Fels
0177 4310867

Bild: © synto - stock.adobe.com

Neuer Kurs in der Freiwilligenzentrale Hamm

PC- Windows für Einsteiger

Die Freiwilligenzentrale startet mit einem PC-Kurs für Windows. Dieser Kurs wendet sich nicht nur an alle Ü50, die wenig oder keine Vorkenntnisse besitzen, zu ihm sind auch Umsteigerinnen und Umsteiger von einer älteren Windowsversion auf das neue Windows 11 willkommen.

Der Kursleiter Karl-Heinz Wolf erklärt übersichtlich, praxisorientiert und fast ohne „Fachchinesisch“ den

erfolgreichen Umgang mit dem Computer. Neben den Grundkenntnissen soll Spaß und Freude am Umgang mit dem PC vermittelt werden.

Der Kurs umfasst insgesamt 5 Sitzungen, beginnt am Mittwoch, 25.10.2022, dann weiter am 08.11., 15.11., 22.11. und 29.11., jeweils von 14:00 Uhr bis 16:15 Uhr.

Bild:
© Вадим Пастух - stock.adobe.com



Anmeldungen unter:
Freiwilligenzentrale Hamm
Südstraße 29, 59065 Hamm
02381 8760045
info@freiwilligenzentrale-hamm.de

Filmfestival der Generationen

Bereits zum dritten Mal beteiligen sich die altengerechten Quartiere in Hamm am Europäischen Filmfestival der Generationen.

Ausgerichtet wird das Filmfestival vom Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg und der Katholischen Hochschule Freiburg (seit 2022).

Nach Organisation durch das Amt für Soziales, Wohnen und Pflege werden vom 21. September bis zum 18. November in sieben Quartieren Filme über das Älterwerden für Jung & Alt präsentiert.

Wie auch in den Vorjahren besteht jeweils im Anschluss an den Film die Möglichkeit, über die Inhalte und persönlichen Eindrücke miteinander ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

Die Themen des Festivals behandeln alle Facetten des Alterns, angefangen von ungeahnten Neuanfängen, Perspektivwechseln, aber auch der Wiederentdeckung der eigenen Jugend oder Überwindung von Einsamkeit durch das unverhofft bereichernde Miteinander mit Kindern.

Weitere Schwerpunkte sind Zukunftsfragen wie Klimawandel, Migration, Inklusion und gesellschaftlicher Zusammenhalt.

Christina Mitlewski
Georgia Panagiotidou

21.09.2022, 16.00 Uhr „Enkel für Anfänger“
Hamm Herringen Ev. Gemeindehaus St.Victor,
Fangstr. 4, 59077 Hamm

28.09.2022, 16.00 Uhr „Enkel für Anfänger“
Hamm Heessen, Stadtteilzentrum,
Bockelweg 15, 59073 Hamm

29.09.2022, 18.00 Uhr „Romys Salon“
Hamm Pelkum, Ev. Gemeindehaus,
Kamener Str. 181, 59077 Hamm

07.10.2022, 18.00 Uhr „Monsieur Pierre geht online“
Hamm Mitte, FeidikForum, Feidikstr. 27, 59065 Hamm

10.10.2022, 15.00 Uhr „Dancing Queens“
Hamm Bockum- Hövel, Haus der Begegnung,
Friedrich-Ebert-Str. 25, 59075 Hamm

12.10.2022, 15.00 Uhr „Ein Mann namens Ove“
Hamm Norden, Stadtteilzentrum, Sorauerstr. 14, 59065 Hamm

18.11.2022, 15.00 Uhr „Ein Mann namens Ove“
Hamm Westen, Josefs Haus, Josefsstr. 9A, 59067 Hamm



Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen und Infzetteln oder wenden Sie sich an Ihre Quartiersentwicklerin.

Klausurtagung des Seniorenbeirates

Der neu konstituierte Seniorenbeirat der Stadt Hamm hielt seine erste gemeinsame Klausurtagung am 29. Juni auf Schloss Oberwerries ab. Neben den üblichen Sitzungsterminen sollte hier Raum für intensiven Austausch und spezielle Themen ermöglicht werden.

Da die Mitglieder als offizielle Vertreterinnen und Vertreter ihrer Stadtbezirke häufig an größeren und kleineren Veranstaltungen teilnehmen,

wurde im Vormittagsbereich eine Erste Hilfe-Schulung angeboten.

Anna Pettersen als Mitarbeiterin des DRK hatte bereits mehrfach in den altengerechten Quartieren in Hamm Erste-Hilfe-Kurse speziell für „Junggebliebene“ ermöglicht. In bewährter Weise verstand es die erfahrene Referentin auf sehr verständliche und kurzweilige Art, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu motivieren und ein Stück weit sicherer für den „Notfall“ zu machen, um abschließend die wohlverdienten Teilnahmebescheinigungen in Empfang zu nehmen.

Neben wichtigen Informationen zu allgemeinen Verhaltensempfehlungen bei Unfällen oder akuten Kreislaufproblemen konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegenseitig das Anlegen von Verbänden üben. Insbesondere die Hinweise und Demonstration eines automatisierten externen Defibrillators, der an vielen öffentlichen Orten für den Fall eines Herzstillstandes zur Verfügung steht, trafen auf großes Interesse.

Nach diesem Aktivmodul und einem gemeinsamen Mittagessen wurden Frau Mareike Mentrup als Leiterin Direktion Kriminalität bei der Polizei Hamm und Herr Kriminalhauptkommissar Manfred Brackelmann als Ansprechpartner und Lotse für den Bereich Kriminalprävention und für den Opferschutz als Gäste begrüßt. Beide gaben aktuelle Tipps und Hinweise zum Schutz vor Trickbetrügnern und beantworteten alle Fragen der Anwesenden.

Christiane Mitlewski



LVM
VERSICHERUNG

Ihr Partner für
Versicherungen,
Vorsorge und
Vermögensplanung



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

wivo
Wirtschafts- u.
Versorgungsdienst

In Hamm
und
Umgebung

Essen auf Rädern

Wir liefern – Sie genießen.
Täglich frisch gekocht
und heiß serviert.
(auch Sonder- und Diät Kost)

Telefon
(0 23 81) 589 - 39 36



valeo KLINIKEN
Evangelische Krankenhäuser

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

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

EINFACH MEHR.
SERVICEQUALITÄT

Ehrlich.
Kompetent.
Engagiert.

Bei mir stehen Sie an erster Stelle, egal ob Verkäufer oder Käufer. Ich bin erst zufrieden, wenn Sie es auch sind!

- individuelle Beratung
- Immobilienbewertung
- Vermarktungsstrategie
- Verkauf und Vermietung

Andrea Werner



FALC
IMMOBILIEN

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



Betreuter Fahrdienst für Menschen mit Behinderung



Menschen mit Behinderung sollen trotz Behinderung am Leben in der Gesellschaft teilnehmen können. Viele Menschen haben den Wunsch, vertraute Menschen zu treffen oder in Geschäften zu bummeln. Aber, was ist, wenn dieser Weg nicht mehr zu Fuß oder mit dem eigenen Auto zurückgelegt werden kann oder Unterstützung benötigt wird?

Bereits seit 1978 bietet die Stadt Hamm daher einen betreuten Fahr-

dienst für Menschen mit Behinderung an. Die Fahrten führt der Arbeiter-Samariter-Bund e.V. (ASB) durch. Teilnehmer(-innen) können mit dem Fahrdienst bis zu zehn Einzelfahrten pro Monat im Stadtgebiet Hamm in Anspruch nehmen. Die Teilnehmer werden direkt an ihrer Wohnung abgeholt und bis an ihr Ziel gebracht. Die Fahrer(-innen) des ASB unterstützen Sie gerne.

Den Fahrdienst können Sie für jegliche Art von Freizeitaktivität nutzen, zum Beispiel, um Verwandte oder Bekannte zu besuchen, aber auch, um zum Beispiel zum Friseur oder zum Tierpark zu fahren. Fahrten zu Ärztinnen und Ärzten fallen jedoch nicht darunter.

Um am Fahrdienst teilnehmen können, müssen Sie im Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit dem Merkzeichen aG (außergewöhnliche Gehbehinderung) sein oder ein ärztliches Attest vorweisen, in dem bescheinigt wird, dass Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen können.

Die Teilnahme am betreuten Fahrdienst ist in der Regel umsonst.

Den Antrag können Sie direkt online stellen: Dazu öffnen Sie das Online-Serviceportal der Stadt Hamm und geben im Suchfeld „Fahrdienst“ ein. <https://serviceportal.hamm.de/home> ein. Das Antragsformular können Sie auch beim Amt für Soziales, Wohnen und Pflege erhalten. Gerne senden wir Ihnen das Formular per Post oder E-Mail zu. Bitte denken Sie daran, einen Nachweis beizufügen.

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter.

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Telefon 02381 17-6747 oder 6766
E-Mail 50Fachstelle@stadt.hamm.de
Bild links: © nullplus - stock.adobe.com

Maxipark

Erholen und Genießen



Wechselnde Bepflanzungen lassen den Park immer wieder neu erblühen und laden zu jeder Jahreszeit zu Spaziergängen ein. Neue Energie tanken Sie bei Kaffee und Kuchen.

Unser Service für Sie:

- Großelternjahreskarte
- kostenlose Rollstühle
- E-Mobil ausleihen
- Behindertenparkplätze vorhanden



Alter Grenzweg 2 • 59071 Hamm
Telefon 02381 / 98210 - 0

www.maxipark.de



Service rund um die Uhr

VdS

WACHDIENST NOTRUFZENTRALE HAUSNOTRUF

Rupprecht Alarmruf-Wachzentrale GmbH

Philipp-Reis-Str. 6 • 59065 Hamm • Tel.: 02381 – 67 50 55 • Fax: 02381 – 48 03 82
info@awz-rupprecht.de • www.rupprecht-wachdienst.de



Café Amalie

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

Café Clemens

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

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

EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG

menschennah.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!



Wir sind ein inhabergeführter und unabhängiger Fachbetrieb für individuelle Hörlösungen

Sie benötigen Hörgeräte, aber können nicht zu uns kommen?

WIR MACHEN HAUSBESUCHE



Tel.: 02381 4979760
Heessener Markt 12
59073 Hamm

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



www.hoerstudio-johnson.de

„HAMMER“ HÄUSER - UNSERE MISSION



**IHRE IMMOBILIE
UNSERE MISSION**

DENNIS REHER

BIANCA NIERHOFF-IOANNIDIS

CAROLINE RUBIN

DIRK VOLLMER

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN
Volksbank Immobilien

02381.106 7070
dovoba.de/immobilien

Volksbank Hamm

**DRK-Senioren-Stift
Mark GmbH**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

– ein Zuhause für das Alter –

Besser leben in Hamm:

- Wohnen und stationäre Pflege
- vollstationäre Pflege –
Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Tagespflege
- 100 barrierefreie Wohnungen

So erreichen Sie uns:
Tel.: 02381 98281 0
info@drk-senioren-stift-mark.de
www.drk-senioren-stift-mark.de



Zuhause am Burghügel Mark

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



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

**Körperbezogene
Pflege**

Rufen Sie einfach an!
Tel. 02385 706-200



Behandlungspflege

**Hilfen bei der
Haushaltsführung**

Zulassung bei allen
Kranken- und Pflege-
kassen seit 1995

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



Ev. Altenhilfzentrum St. Victor

An den Kirchen 2
59077 Hamm-Herringen
Tel. (02381) 30311-0
Fax (02381) 30311-118
azsv-hamm@perthes-stiftung.de

Perthes-Haus

Ludwig-Teleky-Straße 8
59071 Hamm
Tel. (02381) 98012-0
Fax (02381) 98012-233
pertheshaus.hamm@perthes-stiftung.de

– **Kompetenz in Sachen Pflege** –



In der angenehmen und großzügigen Atmosphäre unserer Häuser
fühlen sich die Mitbewohnerinnen und Mitbewohner wohl. Wir bieten
individuelles Wohnen sowie professionelle Pflege und Betreuung.

Das Leuchten des Herbstes

Es ist so weit: die Jahreszeit mit besonderem Farbreiz zieht uns wieder in ihren Bann. Fast unmerklich hat sich der Sommer fortgeschlichen und uns den Übergang in den Herbst bereitet.

Der Wechsel begleitet uns durch das veränderte Wetter, kürzere Tage, dunkle Tagesanfänge und frühes Abenddunkel. Ebenso verbinden wir mit jeder Jahreszeit, also auch dem Herbst, unsere Erinnerungen.

Da sind Kindheitserinnerungen ans Drachensteigen im Herbstwind, an abgeerntete Felder und Kartoffel- feuer, ans Basteln von Kastanien- männchen und an das geräuschvoll knisternde Herbstlaub. Blätter auf dem Rasen, Pilze und Baumfrüchte wie Beeren und Hagebutten, Buch- eckern, Nüsse und Eicheln zieren die Landschaft. Da kommt man ins Träumen...

Ich liebe die würzige Luft, das Beob- achten der Wildtiere, die für den Winter vorsorgen und die gen Süden ziehenden Vögel. Auch der kühle

Frühnebel, das Morgenrot des Him- mels und das warm scheinende, gol- dene Sonnenlicht stimmen mich posi- tiv. Gut behütet genieße ich auch die ersten Herbststürme, Regenschauer und trist wirkenden Tage – eingeku- schelt, mit einem heißen Getränk.

Die Herbstklassiker der Natur, sie ver- setzen uns in eine unglaublich woh- lige Herbststimmung und so mancher - man mag es kaum glauben - wird dabei auch noch zum wertschätzen- den Deko-Sammler beim aktiven Herbstspaziergang. Die Übergangs- zeit zwischen Sommer und Winter lebt vom Kontrast. Auch im kulinaris- chen.

Der Herbst zählt mit Pflaumen- und Apfelkuchen sowie selbstgemachter Marmelade und deftigen Eintöpfen ebenso zu den kulinarischen Gaumen- freuden bei mir und ich hoffe, dass auch andere ihn so genießen können, wie ich.

Angelika Pikosz
Bilder: © Thorsten Hübner



„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen

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

„Der Geschichtenbäcker“ von Carsten Henn

Carsten Henn, geboren 1973 in Köln, besitzt einen Weinberg an der Mosel, hält Hühner und Bienen und teilt sein Leben mit Katzen. Nach dem Studium arbeitete er als Radiomoderator. Heute ist er freier Weinjournalist und Restaurantkritiker. Er veröffentlichte zahlreiche Kriminalromane und Liebeskomödien.

Zum Inhalt: Die Balletttänzerin Sofie fällt nach einer Verletzung in ein schwarzes Loch. Sie schottet sich ab, sieht keinen Sinn in einem Leben, ohne zu tanzen. Auch in ihrer Ehe beginnt es zu kriseln. Den Job in der Bäckerei hat sie durch das Arbeitsamt bekommen, eigentlich will sie nur ein paar Tage bleiben, damit ihr das Arbeitslosengeld nicht gestrichen wird. Danach will sie den Aushilfsjob in der Dorfbäckerei gleich wieder kündigen.

Jedoch plötzlich findet sie Spaß an ihrer Aufgabe. Fasziniert beobachtet die ehemalige Tänzerin Sofie den italienischen Bäcker Giacomo bei seiner Arbeit. Er zeigt ihr, dass Brot backen wie ein Tanz ist. Der Teig wird rhythmisch geknetet, die Drehung der Hände, der Schwung kommt aus der Hüfte. Wir lernen einen gutmütigen Giacomo Botura kennen, der immer ein wenig in sich gekehrt wirkt und melancholisch herüberkommt.

Im Laden herrscht Elsa, die stets mür-

risch und verbittert mit den Hunden umgeht. Die Tochter von Sofies Schwester Anouk hält sich selber mit ihren nur fünf Jahren für die Jungfrau Maria. Dadurch kommt es manchmal zu schmunzelnden Szenen. Sofies Mann Florian leidet unter der Abwesenheit seiner Frau, er versucht mit allen Mitteln ihre Beziehung zu retten. Jedoch ihr Mann darf seinen Traum weiterleben. Doch für Sofie stellt sich die Frage, ob in seinem Leben, in dem auch Musik und Tanz eine große Rolle spielt, noch Platz für sie ist.

Kann die Arbeit bei Giacomo und das Herstellen der leckeren Brote eine neue Erfüllung für Sofie bedeuten? Dackel Motte ist immer in der Backstube dabei.

Carsten Henn hat einen ganz besonders schönen Schreibstil. Der Roman „Der Geschichtenbäcker“ berührt, unterhält und wirkt nach. Die Zeitschrift „Brigitte“ bemerkt: „Ein Buch zum Einkuscheln, das wärmt, das Zuversicht spendet.“ Die „Neue Westfälische Zeitung“: „Ein Uarmungsbuch. Eine zarte, fast märchenhaft Lektüre. Ein Wohlfühlbuch, wer braucht so eines nicht in dieser Zeit?“

Fazit: Eine warmherzige Geschichte mit einem wunderschönen Cover und ganz besonderen Charakteren, die einem sehr schnell ans Herz wachsen. Sie vermittelt uns, dass man nie den Mut verlieren, sondern immer an sich glauben soll. Dabei handelt es sich um Mut und Veränderung, aber auch um Neuanfänge mit klugen und philosophischen Gedanken.

„In einer regnerischen Nacht“ von Jodi Picoult

Jodi Picoult, geboren im Mai 1967 auf Long Island (eine Insel in New York), veröffentlichte 1992 ihren ersten Roman. 2003 wurde sie mit dem „New England Book Award“ ausgezeichnet und 2007 wurde sie in England zur Autorin des Jahres gewählt. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in New Hampshire.

Zum Inhalt: Cameron und Allie leben im Westen von Massachusetts. Sie sind glücklich verheiratet. Cameron, kurz Cam genannt, ist der örtliche Polizeichef und Allie unterhält einen Blumenladen.

Die Idylle wird gestört, als plötzlich sein Cousin Jamie auf der Polizeiwache erscheint und erklärt, seine todkranke Frau getötet zu haben. Dies sei auf ihr Verlangen geschehen.

Cam ist als örtlicher Polizeichef gezwungen, das Gesetz zu vertreten und muss daher Jamie verhaften. Allie billigt Jamies Tat, sie bleibt bei der toten Frau, die Jamie im Auto auf dem Beifahrersitz angeschnallt mitgebracht hat. Sie hat Jamie versprochen, auf seine Frau aufzupassen. In Allies Augen ist Jamie ein barmherziger und mutiger Held, dem ihr volles Mitgefühl gilt.

Die Spannungen in der Ehe von Cam und Allie wachsen, langsam geht sie zu Bruch, weil sie unterschiedliche Rechtsauffassungen haben. Allie hat erfahren, dass die Frau von Jamie, genannt Maggie, an Knochenkrebs, Hauttumoren, Tumore in der Brust,

Lymphknoten und später einen Tumor im Gehirn litt. Sie hatte nicht mehr lange zu leben und das auch nur unter starken Schmerzen. Sie hat Jamie gebeten, ihr zu helfen, sie zu töten. Unter großer Liebe geschah dieser Mord. Jamie hat Maggie mit einem Kissen erstickt.

Allie und Cameron sehen sich im Gerichtssaal wieder. Kann es für die beiden einen Neuanfang geben, obwohl sie so verschiedene Meinungen haben? Wie geht der Gerichtsprozess für Jamie aus, was werden die Geschworenen machen, welche Meinung werden sie vertreten?

Interessant waren die Umstände, die zur Ehekrise von Allie und Cameron geführt haben - auch von der geschichtlichen Seite, denn die Vorfahren von Cam waren Schotten und haben das Land verlassen, um in den Vereinigten Staaten ihr Glück zu finden.

Jodi Picoult ist dafür bekannt, keine Scheu vor heiklen Themen zu haben. Sterbehilfe, Mord, Beihilfe zum Selbstmord werden interessant in der Gerichtsverhandlung bearbeitet.

Was ist Recht? Sind Verurteilungen immer fair? Wann ist es eine Straftat?

Lieselotte Bergenthal

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



Mit Lebendigkeit fesseln: kreatives Vorlese -Coaching

Eine spannende, interessante und kreative Zeit verbrachten die Teilnehmerinnen des Workshops, den die Freiwilligenzentrale Hamm an zwei Tagen angeboten hatte.

Tanja Schreiber, die Dozentin beschreibt das so: „Alle Menschen lieben Geschichten. Die Sehnsucht danach ist tief in uns verwurzelt. Geschichten sind insbesondere beim Spracherwerb wichtig. Nichts schult den Umgang mit Sprache so sehr wie hören, erleben und schließlich selber sprechen. Vorlesekompetenz ist somit ein wichtiger Baustein von Sprachförderung.“

In dem Seminar lernten die Teilnehmerinnen, wie man es schafft, dass kleine und große Zuhörer gefesselt und gebannt zuhören. Anhand von Beispielen, selbsterfundene und ausgestaltete Geschichten und Rollenspielen wurden der Fantasie keine Grenzen gesetzt und auch bei Zungenbrechern konnten alle lernen, wie wichtig Aussprache und Artikulation sind. Viel Spaß brachten auch eingebaute Bewegungsspiele.

Tanja Schreiber, Mitglied im Verband der Erzählerinnen und Erzähler (VEE), im international Storytelling Network und in der Europäischen Märchengesellschaft verstand es, mit Spaß und Freude die Teilnehmerinnen zu motivieren, vieles auszuprobieren und das Erlernte anzuwenden. Es wurde gelernt, Körpersprache und Artikulation interessant und kreativ einzusetzen, wobei aber auch jede ihre individuelle Persönlichkeit wahren konnte. Zum Abschluss gab es ein Zertifikat.

Das Gelernte setzen die Teilnehmerinnen nun in Schulen, Kindergärten, Kitas, Senioreneinrichtungen und auch im Familienkreis ein.

Die Freiwilligenzentrale wird demnächst wieder ein ähnliches Seminar anbieten. Bitte beachten Sie die entsprechenden Ankündigungen.

Roswitha Schürmann
Leiterin der
Freiwilligenzentrale Hamm
Kontakt: 02381 8760045
info@freiwilligenzentrale-hamm.de



Einladung zur 2. Generationenmesse

Im letzten Jahr ist es uns gemeinsam gelungen, in Bockum-Hövel eine Begegnung verschiedener Generationen, Organisatoren sowie Kulturen zu ermöglichen.

Nun laden wir laden alle Schulen, Kitas, Gruppen und Vereine, Institutionen, aber auch Privatpersonen, die sich ehrenamtlich im Stadtbezirk Bockum-Hövel engagieren, zur 2. Generationenmesse am Samstag, 5. November 2022 von 13-17 Uhr in die Sophie-Scholl-Schule ein.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, sodass alle entspannt teilnehmen und eine schöne gemeinsame Zeit verbringen können.

Das Veranstaltungsteam hofft erneut auf zahlreiche Aussteller und Besucher. Hereinspaziert, wir haben Zeit für Sie!

Lieselotte Bergenthal
Frank Hoffmann
Karin Berheide

Bild:
© lev dolgachov - stock.adobe.com



Tanzen im Sitzen - eine etwas andere Tanzart

Diese besondere Art zu Tanzen unterstützt die körperliche und geistige Aktivierung älterer Menschen. Schon nach kurzer Zeit hat sich das persönliche Wohlbefinden enorm verbessert. Das „Tanzen im Sitzen“ in einer Gruppe ist somit in idealer Weise gesundheitsfördernd.

Das Erfolgserlebnis ist natürlich auch auf die besonders ansprechende Musik zurückzuführen. Schlager, Gassenhauer und Operettenmelodien vergangener Jahre frischen das Gedächtnis auf und lassen die Menschen von innen her strahlen. Die Förderung sozialer Kontakte erfolgt so ganz nebenbei. Strahlende Gesichter sind für eine Tanzleitung die schönste Anerkennung.

Ursula Prutz



Interessierte Damen und Herren sind immer gern willkommen!
Wir tanzen jeden Donnerstag von 14.00 bis 15.30 Uhr
im Stadtteilzentrum, Bockelweg 13 in Heessen.

Miteinander durch schwierige Zeiten



„Miteinander und nicht allein!“ - unter diesem Titel hat das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2019 ein befristetes Förderprogramm ins Leben gerufen. Ziel des Programms ist es, bestehende Pflegeeinrichtungen zu hilfreichen Anlaufpunkten für ältere Menschen in der direkten Nachbarschaft zu entwickeln. Knapp 100 Träger haben sich um Mittel aus dem Förderprogramm bemüht und Anträge eingereicht, davon haben 50 Bewilligungen erhalten.

Gefördert werden Projekte und Maßnahmen von Pflegeeinrichtungen, die einen Beitrag zur gesellschaftlichen Teilhabe älterer Menschen leisten. Trägerübergreifend sollen die neuen Ankerpunkte der Altersisolation vorbeugen. Seit Mai 2020 gibt es auch in Hamm einen solchen Ankerpunkt, der sich im DRK-Senioren-Stift Mark befindet.

Projektkoordinatorin für Hamm ist Elisabeth Manteufel, die zuvor bereits über 25 Jahre in der Altenhilfe im Hammer Osten tätig war. Ihre Erfahrungen aus dieser langjährigen Tätigkeit und ihre gute Vernetzung in diesem Stadtteil schafften günstige Voraussetzungen für das Projekt. Wesentlich zum Erfolg beigetragen haben Ehrenamtliche, die schon früh für die Projektarbeit gewonnen werden konnten. Dabei zeigte sich, dass vor allem Menschen im Rentenalter für das Ehrenamt Interesse zeigen. So ist die älteste aktiv mitarbeitende Ehrenamtliche immerhin 85 Jahre alt. Eine Ausnahme bilden da zwei Schüler im Alter von 15 Jahren, sie helfen gelegentlich beim Kaffee ausschen-

ken und sind bei den Seniorinnen und Senioren sehr beliebt.

Inzwischen haben sich zahlreiche Aktionen etabliert. Besonders beliebt ist das „Coffee to go“, das 14tägig am Burghügel stattfindet. Die neu gestaltete historische Parkanlage erweist sich als ein idealer Ort zum Verweilen und bietet beste Voraussetzungen für ein geselliges Miteinander. Ein weiteres Treffen findet regelmäßig im Gesellschaftsraum im DRK-Senioren-Stift Mark statt. Hier wird unter dem Namen „Eissalon Oh-Ahse“ im Sommer Eis und im Winter Glühwein serviert. Diese Angebote zielen darauf, einen geeigneten Rahmen zu bieten, in dem gemütliche und zwanglose Gespräche stattfinden können.

Darüber hinaus gibt es Angebote, die eine thematische Ausrichtung haben. Regelmäßig werden zu historischen und politischen Themen Gesprächsrunden im DRK-Tapetenwechsel organisiert. Kooperationspartner dieser Gesprächsrunden ist Pastor Ulrich Tetzner. Die Themen beziehen sich auf aktuelle Ereignisse, wie die Corona-Pandemie oder auf Historisches, z. B. wie von den Seniorinnen und Senioren das Ende des Zweiten Weltkriegs erlebt wurde oder wie die Einführung der DM im Jahr 1948 in Erinnerung ist.

Eine kulturelle Ausrichtung haben in der Regel die gelegentlich stattfindenden Tagesausflüge. Auf besonders positive Resonanz stieß der Besuch im Kunstmuseum Ahlen. Hier wurde die Fotoausstellung „Neue Wahrheit? Kleine Wunder!“ besucht. Mit einer unterhaltsamen Führung von

über 200 Exponaten aus einer bislang noch nie gezeigten umfangreichen privaten Sammlung aus Westfalen, erzählte die Ausstellung die Kulturgeschichte der früheren Fotografie.

Im Rahmen des Projektes wird aber auch an jene älteren Menschen gedacht, die in ihrer Mobilität so eingeschränkt sind, dass sie nicht an den verschiedenen geselligen Angeboten teilnehmen können. Sie sind eher von Einsamkeit im Alter bedroht, da sie auch häufig allein leben. In diesem Fall finden zunächst Hausbesuche durch die Projektkoordinatorin statt, die dann den Kontakt zu einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter herstellt.

Durch regelmäßige Besuche werden Ehrenamtliche so zu vertrauensvollen Gesprächspartnern. Falls es größere Defizite in der Alltagsbewältigung der besuchten Person gibt, kann auf bereits bestehende Hilfsangebote, z. B. Pflegedienste, Einkaufshilfen usw. verwiesen werden. Im Vordergrund der Hausbesuche stehen allerdings gesellige Gespräche, aber auch oft wichtige Lebensereignisse aus der persönlichen Vergangenheit der Seniorinnen oder Senioren.

Das Interesse, an den Projektangeboten teilzunehmen und durch ehrenamtliche Mitarbeit zu unterstützen,

ist groß. Gebremst wurden die Aktivitäten vor allem durch die Corona-Pandemie. Zeitweise konnten keine Gruppenveranstaltungen stattfinden. Aber auch die zunehmenden Hitzephasen mit Temperaturen von über 30 Grad führten dazu, dass das ein oder andere Mal das „Coffee to go“ abgesagt werden musste.

Als wichtig erwies sich, dass auch in diesen schwierigen Zeiten das Team von „Miteinander und nicht allein“ erreichbar war. Sind Gruppentreffen aufgrund von Verordnungen zeitweise nicht möglich, können Einzelpersonen von Ehrenamtlichen oder der Projektleitung immer noch in ihrem eigenen Wohnraum besucht werden.

Da soziale Kontakte für die physische und psychische Gesundheit von existentieller Bedeutung sind, was besonders in der heutigen Zeit gilt, ist die Aktivierung und Aufrechterhaltung sozialer Kontakte von Seniorinnen und Senioren das oberste Ziel des Projektes. Aktiv sein, auch bis ins hohe Alter und die Möglichkeit zur Teilhabe an den verschiedenen Formen der Kommunikation, das will das Projekt „Miteinander und nicht allein“ unterstützen.

Elisabeth Manteufel
Projektkoordinatorin



Vorsorgemäppchen

Informationssammlung für den Bedarfsfall

Das Vorsorgemäppchen ist erhältlich beim
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Wohn- und Pflegeberatung
Jürgen-Graef-Allee 2 (Maximare)
59065 Hamm
Frau Kroll: 02381 17-8107

oder bei der
Altenhilfe der Stadt Hamm
Verwaltungsgebäude Sachsenweg 6
59073 Hamm
Kontakt: 02381 176750
sowie in allen Bürgerämtern der Stadt Hamm

Schweigen ist nicht immer Gold!! Stellen Sie sich jetzt die Frage: „Wenn ein Ihnen lieber Mensch plötzlich pflegebedürftig würde, haben Sie genug individuelle Informationen, um seine Belange in seinem Sinne zu regeln?“ Unfälle, Krankheiten, unvorhergesehene Lebenssituationen sind Schicksalsschläge, die jeden von uns ereilen können. Je nachdem, wie plötzlich und in welchem Umfang ein Mensch pflegebedürftig wird, haben Angehörige Zeit, in die Pflegesituation hinein zu wachsen. Häufig jedoch kommt so ein Schicksalsschlag plötzlich und unvorbereitet. Die Situation wird verständlicherweise als sehr belastend und überfordernd empfunden.

Auf einmal stellen sich Fragen wie: „Was ist zu regeln? Welche Verbindlichkeiten gibt es? Wo werden Dokumente aufbewahrt? Welche Wünsche hat mein Angehöriger? Weiß ich genug über Gesundheitsfragen?“ Die Situation ist verzwickelt, weil im Vorfeld einfach über wichtige Themen nicht gesprochen wurde. Frühzeitige Information über wichtige

Themen und Bedürfnisse schaffen ein Fundament, von dem Sie im Bedarfsfall profitieren. Um Ihnen und Ihren Angehörigen eine Orientierungshilfe anbieten zu können, hat die Pflegeberatung der Stadt Hamm eine Informationssammlung in Form eines Vorsorgemäppchens erstellt.

Das Vorsorgemäppchen ist eine Informationssammlung Ihrer persönlichen Angelegenheiten. Fügen Sie in diesem Vorsorgemäppchen alle Puzzleteile in Form von Informationen zu einem Bild zusammen, damit der Mensch Ihres Vertrauens im Bedarfsfall das ganze Bild betrachten kann.

Denn Vorsorge bedeutet Sicherheit - die Sicherheit, dass Angehörige oder andere Personen Ihres Vertrauens handeln können. Dabei soll Ihnen dieses Vorsorgemäppchen helfen. Bei Fragen wenden Sie sich an die Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm.

Tanja Kroll
Bild unten links:
© Rido - Fotolia.com

Der Heessener Wegweiser

Getreu dem Motto: „Wichtige Informationen sollten gebündelt und für alle zugänglich sein!“, besteht seit diesem Jahr der „Heessener Quartalsflyer“ für alle Angebote im Rahmen der offenen Seniorenarbeit in Heessen.

Alle Heessener Akteure, die Angebote und Veranstaltungen mit und für Senioren schaffen (auch intergenerative), haben die Möglichkeit, ihre Angebote in dem Quartalsflyer auflisten und so breit bewerben zu lassen.

Hierfür sind bei Interesse die Veranstaltungsdaten:

Was wird gemacht? (Titelbezeichnung des Angebots oder der Veranstaltung)
Wann? (Datum und Uhrzeit)

Wer macht es? (Ansprechpartner samt Kontaktdaten für nähere Informationen und ggf. Anmeldungen)

an Lisa Müller aus der städtischen Altenhilfe durchzugeben.

Für eine rechtzeitige Aufnahme in den Flyer muss die Datenweitergabe per Mail an

Lisa.Mueller@Stadt.Hamm.de

bis spätestens zwei Wochen vor dem jeweils neuen Quartalsbeginn erfolgen.

Lisa Müller

Bild unten:
© Rainer Sturm / pixelio.de



Viele neue Angebote in der Mitte

„Neues Quartier - Neue Angebote.“ Nach diesem Motto hat Quartiersentwicklerin Thordis Ohnrich in den vergangenen Monaten im Quartier Mitte neben dem Standort FeidikForum im Einzugsbereich rund um die Tulpenstraße viele neue Kontakte geknüpft und Angebote geschaffen. Das Tanzangebot in der „Tulpe“ zeigt deutlich, wieviel Freude die Menschen vor Ort an Musik, Gesang und Tanz haben. Auch das Gymnastikangebot, das einmal wöchentlich mit Bewegung, Spiel und zum guten Schluss mit einer manchmal lustigen oder auch entspannenden Geschichte ausgeübt wird, bringt selbst bei den doch recht hohen Temperaturen unsere Seniorennen und Senioren in Schwung. Einige Angebote, wie zum Beispiel das immer wieder beliebte Bingo-Spiel und ein Handy / Tablett Stammtisch, sind noch in der Planung und werden baldmöglichst umgesetzt. Die Termine werden frühzeitig bekannt gegeben.

Im „alten“ Quartier in Mitte rund um das Stadtteilzentrum FeidikFo-

rum erfreuen sich weiterhin „altbewährte“ Angebote wie der Gesundheitskaffeeklatsch, das offene Frühstück, das Zuhörcafé oder der alljährliche Ausflug (in diesem Jahr zum Mönnesee) großer Beliebtheit.

Auch dort werden neu initiierte Angebote, wie ein bewegter Spaziergang, eine Senioren-Olympiade, ein Kreativangebot, die Kräuterhexen-Gruppe oder einfach mal nur ein Klönschnack zur Freude von Thordis Ohnrich sehr gut angenommen. Selbst ein Rundgang mit „Flunkergeschichten“ und „Lecker-Überraschungen“ vom „Büdchen“ mit Frau Strassdas waren vor Ort ein Highlight.

Die Zahl der Teilnehmenden wächst von Mal zu Mal. Neuen Schwung im wahrsten Sinne des Wortes bringt auch dort der Tanz-Kaffee mit Kaffee, Kuchen und Livemusik.

Bei Fragen und Anregungen ist Thordis Ohnrich unter 02381 91585103 oder 0160 955 7690 oder per mail thordis.ohnrich@outlaw-ggmbh.de zu erreichen.

Verbesserte Rezeptur?

Man hat mir meine Lieblingspizza verhunzt, jedenfalls für meinen Geschmack! Doch ich will von Anfang an erzählen. Mit Freunden hatte ich einen wunderschönen Nachmittag verbracht. Wir wanderten am Mönnesee entlang, wurden von der Sonne verwöhnt und nach einem ausgedehnten Spaziergang freuten wir uns auf Kaffee und Kuchen.

Im Café, welches direkt am See lag, war gerade noch ein Platz für uns frei und die Sahnetorte meiner Wahl schmeckte hervorragend, auch der Kaffee erfüllte all meine Erwartungen. Durch unsere interessanten und angeregten Gespräche merkten wir nicht, wie schnell die Zeit verging und auf der Rückfahrt überlegte ich, was ich mir zu Hause zum Abendessen mal schnell zaubern könnte. Obwohl das mit dem Zaubern bei mir nicht so recht klappen will. Da ich abends nicht mehr so lange in der Küche stehen wollte, fiel mir ein, ich habe doch noch eine Pizza Hawaii im Gefrierschrank und die liegt auch nicht so schwer im Magen. Ansonsten habe ich nachts schnell mal Albträume oder ich kann nicht einschlafen.

Als ich die Pizza aus dem Ofen nahm, stieg mir ein Geruch in die Nase, den ich gar nicht kannte und bei näherem Hinsehen stellte ich fest, dass unter dem Belag etwas Rotes zum Vorschein kam, was aussah wie pürierte Tomaten und über allem war ganz fein ein grünes Kraut verteilt. Wie enttäuscht war ich, dass sich das Grünzeug als Oregano entpuppte, was nach meinem Geschmack gar nicht zu Ananas passt und die delikate Soße, welche mit ihrem besonderen Geschmack

bisher die Pizza würzte, durch fade schmeckende, pürierte Tomaten ersetzt worden war.

Am liebsten hätte ich die Pizza an die Firma zurückgeschickt, doch nach reiflicher Überlegung ging ich auf die Suche nach der Verpackung, ob ich vielleicht etwas übersehen hatte? Und siehe da, „verbesserte Rezeptur“ war da zu lesen. Sie können sich bestimmt meine Enttäuschung und Verärgerung vorstellen, denn wer Oregano kennt, der weiß, dass dieses Gewürz alles andere überdeckt. Jetzt ist mir auch noch die letzte Pizza verleidet, die ich so gerne mochte.

Beim letzten Einkauf stand dann noch zusätzlich „Backpapier“ als angebliche Neuerung auf der Packung. Wie verlogen ist das denn, Backpapier war schon immer unter der Pizza! Jetzt muss ich mal ganz genau in mich hinein spüren, um den Geschmack der Soße nachvollziehen zu können und wenn es mir gelingt, die Soße ungefähr nachzukochen, dann werde ich mir meine Pizza selber machen.

Zum Glück gibt es ja noch fertigen Pizzateig zu kaufen, dann kann ich mir öfter mal schnell eine Pizza zaubern und bin jetzt schon gespannt, wie meine erste selbstgemachte Pizza Hawaii schmecken wird.

Jedenfalls werde ich mir keine Fertigpizza mehr kaufen und schon gar keine mit verbesserter Rezeptur...!

Ursula Halbe

Bilder:

oben: © Tim reckmann/pixelio.de

mitte: © Bettina Stolze / pixelio.de



Neues aus dem Hammer Westen



Herzliches Willkommen zum „Kaffeetreff im Westen“

Ein leckeres Stück Kuchen, eine Tasse Kaffee und nette Gespräche – das beschreibt für viele einen „gelungenen Nachmittag“. Seit Anfang September 2022 findet der neue „Kaffeetreff im Westen“ statt, ein offenes Angebot für Interessierte 55+, um einen Nachmittag mal nett ausklingen zu lassen. Die Nachfrage ist da und dankenswerterweise auch die ehrenamtliche Unterstützung, so Daisy Klotz (Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V.).

Zum Auftakt am 02. September lud die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen ein – bei den nächsten Terminen betragen die Unkosten 1 € für Kaffee und Kuchen.

Der Kaffeetreff freut sich über Kuchenspenden, d.h. jede und jeder, der Freude am Kuchenbacken hat, kann diesen gerne mitbringen und bis zum Vortag bei Daisy Klotz anmelden. Kuchenspenderinnen und -spender sind von den Unkosten ausgenommen.

Wann: Jeden 1. Freitag/ Monat (in der Regel) von 15 - 17:30 Uhr im Josefhhaus, Josefstr. 9a.

Die nächsten Termine: 07.10. / 04.11. / 05.12. (Montag)

„Kommen Sie gerne vorbei und setzen Sie sich dazu. Wir freuen uns!“ Die Termine 2023 werden zeitnah angekündigt.

Aktionsreihe „Bewegter Sommer“

„In Bewegung bleiben“ - nach diesem Motto haben viele Interessierte am

26.07. & 19.08.22 an neuen Outdoor-Bewegungsgeräten trainiert und etwas für ihre Fitness und Gesundheit getan. Im Rahmen der Baumaßnahmen „Grünverbindung Weststadt“ wurden nämlich vier generationsgerechte Outdoor-Bewegungsgeräte (mittig der Grünverbindung zwischen Wilhelmstraße und Lange Straße) fest aufgebaut, an denen unter Anleitung mit dem TuS Germania Lohausenholz-Daberg e.V. verschiedene Übungen vorgestellt wurden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten somit kennenlernen, wie man die Bewegungsgeräte richtig bedient und wurden motiviert, sie in der eigenen täglichen Bewegung, z.B. beim Spaziergang, ergänzend mit zu nutzen. Eine Pendelscheibe, eine Arm- und Beinkurbel sowie ein Swingtrainer sollen das Gleichgewicht verbessern sowie die Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur kräftigen. Wer sich also gerne in der frischen Luft bewegt, ist von nun an willkommen, daran zu trainieren. Trainingstafeln geben Auskunft.

Die Digitale Sprechstunde im Westen hilft weiterhin bei Fragen zum Handy, Tablet oder Laptop. Ehrenamtliche unterstützen und klären mit Ihnen Ihre Fragen zu WhatsApp, zur Bedienung der Handykamera, zum sicheren Umgang im Internet und vieles mehr.

„Machen Sie gerne einen Termin!“
Wann? jeden 1. und 3. Mittwoch / Monat, 15:30 - 16:30 Uhr sowie jeden 2. Und 4. Dienstag/ Monat, 10 - 11 Uhr.

Koordination/ Ansprechperson zu allen Angeboten:

Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen / KSD e.V. im Rahmen des Handlungskonzepts „Älterwerden in Hamm!“

Daisy Klotz, Tel.: 0 15 78 512 92 28



Schwerhörigkeit - eine unsichtbare Behinderung



„Nicht sehen heißt, die Menschen von den Dingen trennen, nicht hören heißt, die Menschen von den Menschen trennen“

Helen Keller, taubblinde amerikanische Schriftstellerin

Etwa 13,3 Millionen Menschen in Deutschland sind hörbeeinträchtigt. Ab dem 50. Lebensjahr steigt die Hörbeeinträchtigung an. Von den 60 bis 70 jährigen Menschen sind 10 bis 13 Millionen Personen sogar schwerhörig.

NRW hat übrigens nach einer Statistik des Schwerhörigen-Netztes des Deutschen Schwerhörigen-Bundes von 2021 die höchste Anzahl schwerhöriger Menschen, und zwar 3,3 Millionen Menschen.

Obwohl das ja eine sehr große Anzahl von Menschen ist, will niemand schwerhörig sein. Ich hatte kürzlich einen Anruf einer älteren Frau, die sich für unsere Selbsthilfegruppe interessierte. Die Dame wollte Genaueres über unsere Treffen erfahren. Als ich fragte, ob sie denn auch schwerhörig sei, wurde mir versichert: „Nein, nein, mein Mann und ich hören nur etwas schlecht.“

Der Mensch tut sich selber keinen Gefallen, wenn er seine Schwerhörigkeit nicht akzeptiert. Ich selber habe da vielleicht gut reden, da ich schon von Kindheit an und mittlerweile an Taubheit grenzend schwerhörig bin. Deshalb habe ich lange gelernt, mit meiner Hörbehinderung umzugehen. Aber das war auch nicht immer einfach.

Bei den meisten Menschen merken es zuerst die Partner, Freunde und Freun-

dinnen, dass der betreffende Mensch schlechter hört und oft glaubt der Betroffene, die anderen würden einfach nur zu leise reden. Bis die Akzeptanz der eigenen Hörbeeinträchtigung kommt, dauert es meist eine Weile. Einige Menschen wollen diese Tatsache allerdings nie akzeptieren.

Die Schwerhörigkeit kann jedoch zur Vereinsamung oder/und vorzeitiger Demenz führen. Der hörbeeinträchtigte Mensch will nicht mehr unter Menschen gehen, weil das Hören so anstrengend geworden ist. Man hört keine Vorträge mehr und die früheren Interessen will man wegen der Hörprobleme nicht mehr verfolgen. Dadurch wird das Gehirn zu wenig angeregt und Nervenzellen sterben ab. Lassen Sie es nicht so weit kommen und tun Sie etwas dagegen. Das Leben macht viel mehr Spaß, wenn Sie mehr davon mitbekommen. Das Hören ist dafür sehr wichtig!

Es gibt heute gute Hörgeräte, die das Hören erleichtern können. Das kleinste Hörgerät muss nicht das Beste sein. Probieren Sie es aus. Es ist ein anderes Hören mit Hörgeräten, aber man gewöhnt sich schnell daran. Trotzdem können auch die besten Hörgeräte nur die Hörzellen verstärken, die noch vorhanden sind. Zusätzlich gibt es inzwischen eine ganze Reihe an Zusatztechnik, die in besonderen Situationen das Hören erleichtert (fernsehen, telefonieren, Vorträge hören, Anbindung an ein Smartphone).

Wichtig finde ich, dass das Hörgerät über eine T-Spule verfügt, die man in vielen Einrichtungen nutzen kann, um

induktiv über eine vorhandene Ringschleife wirklich stressfrei zu hören. Die Hörgeräteakustiker erzählen immer, das sei eine veraltete Technik. Das mag ja stimmen, aber nicht alles, was alt ist, ist schlecht. Es gibt keine andere Technik, die für schwerhörige Menschen so einfach zu bedienen ist und den gleichen Komfort bietet.

Ich nutze die T-Spule übrigens auch mit mobilen Induktionsanlagen. Wenn ich im Seniorenbeirat sitze, wird immer ein Mikrofon herumgereicht, das es mir mit meinem umgehängten Empfänger und meiner eingeschalteten T-Spule ermöglicht, dort mitzuarbeiten. Sehr dankbar bin ich dafür, dass seitens der Verwaltung darauf geachtet wird, dass das Mikrofon wirklich an die sprechende Person

gelangt. Sonst müsste ich mich jedes Mal melden: Ich höre wieder nix! Das wäre auf Dauer sehr unangenehm und auch für andere nervig. Auch in unserer Selbsthilfegruppe wird eine mobile Induktionsanlage genutzt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wissen, dass sie nicht durcheinander reden können und jeder redet erst, wenn er das Mikrofon in der Hand hat. Es geht sehr diszipliniert zu, aber jeder wird von jedem verstanden und gehört. Das ist für schwerhörige Menschen eine große Erleichterung.

Margot Kohlhas-Erlei
Gesprächsgruppe für schwerhörige Menschen in Hamm

Bilder: © Rainer Sturm / pixelio.de



Ukulele-Workshop



Am 27. Juli trafen sich auf Einladung der Altengerechten Quartiere einige Interessierte, Mitarbeiterinnen der Altenhilfe und die Quartiersentwicklerinnen im „Haus der Jugend“ in Herringen, um sich in die Faszination „Ukulele“ einführen zu lassen.

Norbert Koch, der nach langem Berufsleben für den Landessportbund nun im „Unruhestand“ seine Liebe zu diesem beeindruckenden Instrument an möglichst viele Menschen weitergeben möchte, sorgte in den drei Stunden für viel Spaß und Begeisterung bei allen Teilnehmenden.

Die Ukulele besticht den Zuhörer durch ihren einzigartigen Klang, der das Herz bewegt und uns lächeln lässt. Norbert Koch äußerte sogar seine persönliche Überzeugung, dass es weniger Kriege und Missgunst auf der Welt gäbe, würden alle Menschen Ukulele spielen!

Das Design der Ukulele ist genauso wie das Aussehen einer Gitarre. Die Hauptunterschiede sind einerseits

die geringere Größe und die Tatsache, dass Ukulelen nur vier Saiten haben und das Erlernen der Akkorde wesentlich einfacher ist.

Auf Hawaii spielt nahezu jeder Mensch, Jung und Alt, Ukulele und so ist diese Musik auf allen Zusammenkünften zu hören.

Der Zugang scheint wesentlich einfacher als bei anderen Musikinstrumenten, so war auch diese Gruppe ohne Vorkenntnisse nach kurzer Zeit in der Lage, erste Lieder gemeinsam zu spielen.

Eine Fortführung mit regelmäßigen Übungstreffen und Öffnung für weitere Interessierte wäre wünschenswert, möglicherweise mit wechselnden Veranstaltungsorten in den Quartieren. Überlegungen zur genauen Umsetzung bestehen bereits.

Bei Interesse wenden Sie sich gern an Ihre Quartiersentwicklerin.

Christiane Mitlewski

Smartphone Sprechstunde 60+

Neue Termine in Heessen:

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

Wann?

Donnerstag, 13.10.
14:30 - 15:30 Uhr
Donnerstag, 17.11.
16:30 - 17:30 Uhr
Donnerstag, 08.12.
16:30 - 17:30 Uhr

Wo?

Im Stadtteilzentrum Bockelweg 15,
59073 Heessen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und eine Anmeldung spätestens zwei Werktagen vorher erforderlich.

Die Smartphone Sprechstunde ist eine Kooperation der Altengerechten Quartiersentwicklung Heessen mit young caritas im Rahmen des kommunalen Konzeptes „Älter werden in Hamm“. Sie ist kostenlos.



Anmeldung und Information:

Caritas
Altengerechte
Quartiersentwicklung Heessen,
Beate Lütkenhaus,
Telefon 94 40 06 und
01 72 994 39 01 oder
luetkenhaus@caritas-hamm.de.

Bild: © Farknot Architect -
stock.adobe.com



Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie u. a. über

- Seniorenwohnungen
- Wohnraumanpassung
- Leistungen und Angebote bei Hilfe-/ Pflegebedürftigkeit und Demenz

Infos unter:
www.hamm.de/wohnberatung
www.hamm.de/pflege
www.hamm.de/demenz

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Abteilung Wohnen und Pflege
Jürgen-Graef-Allee 2
59065 Hamm



Wohnberatung:
Frau Liesegang, Tel.: 023 81 17-8103
Pflegeberatung:
Frau Kroll, Tel.: 023 81 17-8107



Film ab: Das CinemaxX Film Café ist zurück!

Nach über zweijähriger Pause geht das CinemaxX Film Café (ehemals „Seniorenkino“) wieder an den Start!

Schon Anfang August war ich gemeinsam mit Franzis Schwarz, die das „Seniorenkino“ über viele Jahre hinweg ehrenamtlich betreut hat, zu einem Gespräch im CinemaxX, um die ersten Ideen zu einem Neuanfang zu sammeln. Sehr herzlich und interessiert begrüßte uns Herr Bilgin Er, der seit Juni neuer Theaterleiter des CinemaxX in Hamm und Nachfolger von Dorothea Berger ist.

Schnell waren wir uns einig: das „Film Café“ soll trotz aller Unwägbarkeiten, die uns die Pandemie auch in ihrem dritten Jahr beschert, im Herbst wieder angeboten werden! Natürlich benötigt es nach so langer Pause einer gewissen Vorbereitungszeit. Schließlich müssen in einem ersten Schritt passende Filme gesichtet und ausgewählt werden. Auch kann man derzeit noch nicht absehen, ob das Film Café in der bekannten oder einer veränderten Form durchgeführt werden kann.

Etwas Sorge bereitet insbesondere das beliebte Kaffeetrinken vor dem Film, bei dem es nicht nur um das gemeinsame Essen, sondern vielmehr um den lebendigen Austausch mit Gleichgesinnten geht. Wir waren uns einig: auf jeden Fall wollen wir einen Neuanfang wagen!

Die Termine stehen auch bereits fest: Sonntag, der 30.10.22 sowie Sonntag, der 27.11.22. Einlass wird jeweils ab 13 Uhr sein, der Filmbeginn ist pünktlich um 15 Uhr. Im Dezember wird kein Film Café angeboten. Im nächsten Jahr heißt es dann an jedem letzten Sonntag im Monat „Film ab!“. In jeder Ausgabe der Seniorenzeitschrift „Das Fenster“ werden wir vorab die genauen Termine und Filminhalte vorstellen.

Kino – Tickets zum Preis von 7,49 € inklusive Kaffee & Gebäck können ab sofort an der Kino Ticketkasse oder Online erworben werden. Beim Ticketkauf vor Ort stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des CinemaxX gerne für Fragen zur Verfügung.

Aktuell hat das CinemaxX in Hamm folgende Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
13:45 - 20:45 Uhr;
Samstag: 13:45 - 23:15 Uhr;
Sonntag: 13:45 - 20:45 Uhr.

Lieselotte Bergenthal

Bilder:

oben: © ponsulak - Fotolia.com
unten: © Monkey Business - stock.adobe.com

FilmCafé

**30. Oktober 2022
Monsieur Claude & Das große Fest**

Dritter Teil der beliebten „Monsieur Claude“-Reihe mit Christian Clavier, dessen Monsieur Claude voller Argwohn auf die Ehen seiner Töchter blickt.

Vorurteile sind im Leben von Monsieur Claude (Christian Clavier) nichts Neues. Mit seiner Ehefrau Marie Verneuil (Chantal Lauby) hat er vier Töchter und damit einhergehend vier Schwiegersöhne, die alle unterschiedlichen Religionen zugehörig sind. Nach einigen turbulenten Familienfeiern und einer ebenso verrückten Weltreise, um die jungen Eheleute in ihrer jeweiligen neuen Heimat zu besuchen, steht nun der 40. Hochzeitstag von Claude und Marie an.

Die Töchter planen eine große Überraschungsparty direkt auf dem Anwesen der Eltern in Chinon. Dass jedoch die Schwiegersöhne für die Vorbereitung und Feier alle unter einem Dach leben sollen und sogar ihre Eltern für die Feierlichkeiten anreisen sollen, wird schon bald jede Menge Chaos anrichten.

Zum dritten Mal kommt das große Ensemble rund um Christian Clavier und Chantal Lauby zusammen und zeigt mit bissigem Humor und kultur-fremden Witzen das bewegte Leben des Familienclans Verneuil.

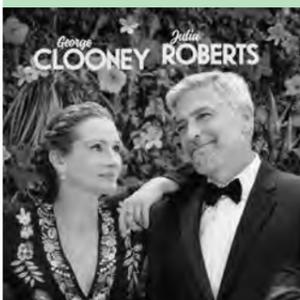
**27. November 2022
Ticket ins Paradies**

Rom-Com mit Julia Roberts und George Clooney als geschiedenes Paar, das ihre Tochter vor dem Bund der Ehe bewahren will.

Georgia (Julia Roberts) und David (George Clooney) waren für fünf Jahre verheiratet, ehe die Scheidung sie trennen sollten. Doch wegen ihrer gemeinsamen Tochter Lily (Kaitlyn Dever) sind einige Treffen zwischen ihnen unvermeidlich, die jedoch nie ohne giftige Kommentare und anderen Sticheleien ablaufen. So auch, als ihre Tochter in einem Urlaub auf Bali plötzlich beschließt, ihren Urlaubsflirt zu heiraten.

Überstürzt reisen sie an, sorgen bereits beim Hinflug für einige Reibereien im Flieger. Erst einmal angekommen, wollen sie mit allen Mitteln ihre Tochter vor dem größten Fehler ihres Lebens bewahren, den sie vor 25 Jahren selbst begangen haben. Dafür sind sie sogar bereit, temporär das Kriegsbeil zwischen ihnen zu begraben.

Neben Roberts und Clooney füllt sich die Besetzungsriege mit Namen wie Kaitlyn Dever („Booksmart“), Billie Lourd („Star Wars“-Reihe), Maxime Bouttier („Meet Me After Sunset“) und Lucas Bravo („Emily in Paris“).



CINEMAXX
A VUE INTERNATIONAL COMPANY

Unsere Fellnasen: treue Gefährten des Alltags bis ins Alter (Teil 2)

Vor der Anschaffung eines Hundes sollten Sie sich folgende Fragen beantworten:

Ist genügend Mobilität für Spaziergänge mit dem Hund vorhanden? Gibt es genügend Freiraum für das Tier in direkter Umgebung (Garten, Park, Wald)? Existiert ausreichend Motivation und eine Wissensgrundlage zur Erziehung des Tieres? Besitzen Arme und Beine genügend Kraft, um im Notfall den Hund an der Leine zu halten? Gibt es jemanden, der im Notfall auf den Hund aufpassen kann, wenn Sie mal kurzfristig oder auch länger verhindert sind?

Die Rolle des Tierschutzes

Mittlerweile gibt es auch einige Tierschutzvereine in Deutschland, die sich für das Wohl der Tiere im In- und Ausland einsetzen und u.a. Hunden zu einem schönen Zuhause verhelfen.

Da die Hunde aus dem Ausland oft eine traurige Vergangenheit haben und wenig Schönes erleben durften, haben die Pflegestellen der Tierschutzvereine hier nochmal ein besonderes Augenmerk darauf, an wen die Tiere passgenau vermittelt werden.

So auch bei Ellie (Chihuahua Hündin aus Spanien, 7 Jahre alt) und Bento (ehem. Straßenhund aus Portugal). Diese beiden Hunde hatten bisher kein schönes Leben. Ellie lebte 6 Jahre lang in einer schlechten Zuchtstation in Spanien, als Vermehrerhündin in ganz schlimmen Zuständen. Sie lernte leider nichts im Leben kennen, außer Welpen zu gebären. Durch die Tierschutzarbeit in Spanien konnte Ellie

ein schönes Zuhause in Hamm finden. Sie lernt täglich neues dazu und kann ihr Hundeleben genießen.

Bento, der 3 Jahre alte Mischlingsrüde aus Portugal, wurde als Welpen in einem Müllsack mit weiteren Hunden über die mehrere Meter hohe Tierheimmauer geworfen, wodurch er sich den Oberschenkel brach. Er lebte ca. 2 Jahre lang in einem Tierheim, bevor er nach Deutschland vermittelt wurde. Bento wurde schnell zu einem festen Familienmitglied und bringt immer noch sehr viel Freude in sein Umfeld.

Viva la Hund e.V., der beiden Hunden und Besitzerinnen ein schöneres Leben durch die Tiervermittlung ermöglicht hat, wurde 2004 gegründet und ist über einige Jahre hinweg zu einem gut funktionierenden Verein herangewachsen. Ihre Stärke liegt darin, dass sie von einem engagierten Pflegeteam unterstützt werden, die die Tiere voll integriert in Pflegefamilien aufnimmt, bis sie ihr endgültiges Zuhause gefunden haben. So können sie die Hunde in Alltagssituationen einschätzen und charakterliche Stärken aber auch eventuelle Schwächen erkennen und gezielt nach dem richtigen Zuhause suchen. Sie arbeiten ehrenamtlich mit viel Herzblut und großem Engagement für die Tiere. Sie sind ein eingetragener Verein und erfüllen alle Genehmigungen für seriösen Tierschutz im In- und Ausland.

Lernen Sie die Arbeit des Vereins und die Tiere gerne auf folgender Internetseite kennen:
<https://www.vivalahund.de>

Meryem Öztop



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkasse Hamm ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

sparkasse-hamm.de



Sparkasse
Hamm

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

