

Film mit der „Nordener  
Spätlese“ schützt vor  
Gefahren rund um  
das Busfahren  
Seite 5

Das Europäische Jahr der  
Freiwilligentätigkeit 2011  
Seite 6/7

7. Hammer Kulturnacht  
Seite 10

Dioxin Eier - eine Gefahr?  
Entwarnung!  
Seite 16

Klub Edelweiß - Betreuungs-  
café am Nachmittag  
Seite 19



## Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 02/2011

## Unser Service für Sie:

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



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



- Sanitär
- Heizung
- Lüftung
- Solaranlagen
- Klempnerei
- Rohrreinigung
- Wanne in Wannensystem
- Wartungsdienst für Öl- & Gasanlagen
- Kernbohrungen
- Regenwasserrückgewinnung

Wir erstellen Ihnen das  
„barrierefreie Bad“

## Fachgerechte Beratung

- auch über Energieeinsparung und Ausführung sind gewährleistet -  
Reparatur-Schnelldienst über Handy

Wir sind auch nach Dienstschluss und am Wochenende  
für Sie erreichbar:

Telefon 0171 - 4 70 04 76  
oder 0170 - 8 33 98 94

Wilhelmstraße 53, 59067 Hamm

Telefon 0 23 81 - 1 39 33

Telefax 0 23 81 - 2 28 16

Internet: [www.harald-allery.de](http://www.harald-allery.de)

E-Mail: [info@harald-allery.de](mailto:info@harald-allery.de)



## Meisterbetrieb

der Innung für Sanitär- und Heizungstechnik



*Wir geben uns erst zufrieden, wenn Sie es sind.*

Die Seniorenzentren Haus Amadeus und Haus Mozart verfügen, verteilt auf drei Häuser, über 301 Pflegeplätze. Die Einzel- und Doppelzimmer sind größtenteils mit Balkon ausgestattet. Besonders beliebt ist die gepflegte Gartenanlage, die mit Ihren vielen Sitzmöglichkeiten zum Verweilen einlädt. Darüber hinaus bieten die freundlich und hell konzipierten Häuser schöne und gemütliche Empfangshallen, sowie jeweils ein Restaurant und eine Cafeteria. Ein bunter Veranstaltungs- und Beschäftigungsplan verspricht Abwechslung, Anregung und Gemeinschaft. Genießen Sie den Tag mit musischer und kultureller Unterhaltung oder nehmen Sie im Haus Amadeus die Angebote wie beispielsweise Ergotherapie, Musiktherapie und Sturzprophylaxe wahr.

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns. Gerne zeigen wir Ihnen unsere Häuser und beantworten Ihre Fragen.

Curanum Seniorenzentrum Haus Amadeus Westuffler Weg 9, 59457 Werl, Tel. 02922/ 804-01 Fax 02922/ 49 93, [amadeus@curanum.de](mailto:amadeus@curanum.de)  
Curanum Seniorenzentrum Haus Mozart Westuffler Weg 13, 59457 Werl, Tel. 02922/ 804-02 Fax 02922/ 804 323, [m Mozart@curanum.de](mailto:m Mozart@curanum.de)



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch in Hamm hat das Europäische Jahr der Freiwilligen-tätigkeit nun offiziell Einzug gehalten.

Unter dem Slogan „Freiwillig. Etwas bewegen!“ wurde das EJF 2011 Anfang März durch Oberbürgermeister Hunsteger-Petermann im Rahmen des traditionellen Stadt-empfanges eröffnet. Dabei konnte natürlich nur einer kleinen, zufällig ausge-wählten Gruppe von ehren-amtlich Engagierten aus allen Bevölkerungsschichten, Altersgruppen und Bereichen stellvertretend für die vielen Freiwilligen in unserer Stadt persönlich gedankt werden.

Unser Hauptaugenmerk liegt natürlich auf dem Bereich des sozialen Ehrenamtes in der Seniorenarbeit.

Auch hier kann an dieser Stelle nur beispielhaft den Engagierten im Bereich der kommunalen Altenhilfe, angefangen bei der Orga-nisation und Durchführung

der vielen Seniorenfrüh-stücke, der Leitung vieler Interessensgruppen sowie die Hilfen im häuslichen Bereich, von Besuchsdiensten bis hin zu sonstigen Nachbarschafts-hilfen, gedankt werden.

Gerade in diesen Bereichen engagieren sich in vorbild-licher Weise vor allem auch Senioren für Senioren. Ein besonderer Dank gilt aber auch den jungen Menschen wie den freiwilligen Senio-renbegleitern, die sich mit dafür einsetzen, dass ältere Bürger in unserer Stadt darin unterstützt werden, mög-lichst lange ein gutes zufriedenes und selbständiges Leben in den eigenen vier Wänden zu führen und am gesellschaftlichen Leben teil-zunehmen.

Freuen dürfen sich alle Bür-ger der Stadt Hamm auf die Ausstellungswoche im Allee-Center im September. Die verschiedenen Themenparks

und Thementage dieser her-ausragenden Aktion im Rah-men des EJF versprechen viel Information und Unterhal-tung, so dass mit Sicherheit für jeden etwas dabei ist.

Eingeleitet wird diese bunte Woche mit einem großen Festumzug durch die Innen-stadt mit einem bunten Büh-nenprogramm.

Letztlich sollen möglichst viele Aspekte der Freiwilli-genarbeit den Blick für die Notwendigkeit gesellschaft-lichen Engagements schär-fen und die Motivation all derjenigen, die helfen kön-nen, stärken, so dass es auch in Zukunft in unserer Stadt heißt: „Freiwillig. Etwas bewegen!“ Gemeinsam für ein lebenswertes Hamm

Ihnen allen viel Spaß bei der Lektüre unserer neuen Senio-renzeitschrift.

■ Die Redaktion

## Impressum

### Herausgeber:

Stadt Hamm,  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziale Integration  
Griebisch & Rochol Druck,  
Hamm  
Auflage: 6.500

Im April 2011  
Ausgabe 2/2011

### Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, B. Deinert,  
U. Halbe, H. Kürpick,  
A. Isenberg-Pfützenreuter,  
U. Schwarz

### Titelbild:

Werner Boesen

### 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.: 0 23 81 / 17 - 67 61

0 23 81 / 17 - 67 31

Fax: 0 23 81 / 17 - 67 30

E-Mail:

pieper@stadt.hamm.de

raschep@stadt.hamm.de

Weitere Infos: [www.hamm.de](http://www.hamm.de)

# Inhalt



Film mit der „Nordener Spätlese“ schützt vor Gefahren rund um das Busfahren	5
Freiwillig. Etwas bewegen ! Das Europäisches Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011	6/7
Schüler engagieren sich für Senioren	8
7. Hammer Kulturnacht	10
Sparkassen-Seniorenkino in Hamm	11
Ehrenamtlich engagiert im Perthes-Haus	12/13
Mit dem DRK ins sonnige Spanien	14/15
Seniorenbeirat plant Aktionstag rund um besseres Altern	15
Dioxin Eier- eine Gefahr ? Entwarnung!	16/17
Frühlingsfest im Hammer Norden	17
Caritas-Seniorenreisen 2011: der neue Katalog ist da !	18
Klub Edelweiß-Betreuungscafe am Nachmittag	19
Meines Lebens schönster Traum	20/21
Musikalische „Abenteuerreisen“ mit dem Klangkosmos Weltmusik	22/23
Reisen mit der Diakonie Ruhr Hellweg	24
Kennen Sie die Jugendsprache ?	27
Termine Veranstaltungshinweise	ab 29





## Film mit der „Nordener Spätlese“ schützt vor Gefahren rund um das Busfahren

Welchen Gefährdungen sind ältere und behinderte Menschen bei der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln besonders ausgesetzt? Wie kann man für ein gegenseitiges Verständnis werben und sich besser schützen? Diese Fragen galt es zu beantworten, als das Amt für Soziale Integration und die Verkehrsbetriebe Hamm die Idee aus der Taufe hoben, gemeinsam mit der Theatergruppe „Nordener Spätlese“ als Partner einen kurzen Lehrfilm zu dieser Thematik zu produzieren.

Die Hammer Verkehrsbetriebe stellten dafür einen

modernen Bus mit Neigetechnik für das bequemere Ein- und Aussteigen gerade für ältere und behinderte Menschen zur Verfügung. In diesen Bussen gibt es auch eine spezielle Auffahrrampe am hinteren Einstieg für Rollatoren und Rollstühle.

Das Filmteam und die Akteure der „Nordener Spätlese“ waren schon vor Ort und nach einer kurzen Besprechung und Einweisung konnte es auch sofort mit dem Dreh der einzelnen Sequenzen losgehen. Da das gesamte Team mit tollem Einsatz und Konzentration bei der Sache war, waren

viele Szenen fast auf Anhieb im Kasten und mussten nicht wiederholt werden.

Für das leibliche Wohl war auch gesorgt, denn was ist so ein Drehtag an der frischen und recht kalten Luft ohne ein entsprechendes Catering am Set?

Nach Abschluss der Dreharbeiten wurde noch ein Foto mit allen Akteuren gemacht und alle freuen sich schon auf den fertigen Film, der bald bei verschiedenen Veranstaltungen zu sehen sein wird.

■ Winfried Wenning





## Freiwillig. Etwas bewegen! Das Europäische Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011

Im November 2009 entschied der Rat der Europäischen Kommission, dass Jahr 2011 zum „Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit zur Förderung der aktiven Bürgerschaft (EJF)“ auszurufen.

Ein in der Tat ganz schön langes Motto, einfacher und treffender zusammengefasst in dem Slogan, der dieses Jahr begleiten soll: „Freiwillig. Etwas bewegen“!

Europäische oder gar internationale Jahre, die unter ein bestimmtes Motto gestellt werden, leiden nicht selten darunter, dass sie kaum in der Öffentlichkeit wahrgenommen werden.

Das mag sicher daran liegen, dass Informationen darüber nur spärlich die Öffentlichkeit erreichen. Ganz häufig fehlt es aber schlicht und einfach an konkreten kommunalen Bezügen, an handfesten Dingen, mit denen jeder etwas anfangen kann. Das ist beim EJF 2011, wenn man denn diesen Faden aufnimmt und sich aktiv mit den Zielen und Inhalten der Botschaft beschäftigt, ganz sicher anders.

Längst gibt es keinen Bereich des gesellschaftlichen Lebens mehr, der ohne ehrenamtliches, freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement existieren könnte.

Das ist bei uns in Hamm nicht anders. Ehrenamtliches, freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement in unserer Stadt hat viele Facetten, Gesichter und Formen. Menschen aller Altersgruppen engagieren sich in allen gesellschaftlichen Bereichen, aus unterschiedlichen Beweggründen, in unterschiedlicher Form, Zielsetzung, Intensität und mit jeweils eigenem Selbstverständnis.

Sie sorgen dafür, dass Kinder und Jugendliche Sport treiben und Freizeitangebote nutzen können, dass ältere Menschen nicht nur Hilfe und Unterstützung bekommen, sondern aktiv am Leben in der Gemeinschaft teilhaben, dass Brände gelöscht, Spielplätze entstehen oder Treffpunkte mit Leben gefüllt werden. Wir reden von Menschen, die sich freiwillig in ihrer Freizeit

engagieren, ohne dafür Geld zu bekommen, die unersetzbar für ein funktionierendes und sozialorientiertes Gemeinwesen sind, deren Taten jedoch meist im Verborgenen stattfinden.

Und genau hier setzen die Ziele des EJF 2011 an:

- Schaffung günstiger Rahmenbedingungen für Freiwilligentätigkeiten in der EU
- Stärkung des Potenzials der Organisatoren von Freiwilligentätigkeiten zu Verbesserung der Qualität freiwilligen Engagements
- Schaffung geeigneter Anreize für Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen zur Freiwilligentätigkeit
- Sensibilisierung der breiten Öffentlichkeit für den Wert und die Bedeutung von Freiwilligentätigkeiten

Offiziell eröffnet wurde das EJF 2011 in Hamm durch Oberbürgermeister Hunsteger – Petermann im Rahmen des traditionellen Stadtempfanges am 9. März im Kurhaus.



Europäisches Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011



Stellvertretend für die unzähligen freiwillig und ehrenamtlich Engagierten in unserer Stadt erhielten 45 von ihnen, die zufällig aus allen Bevölkerungsschichten, Altersgruppen und Engagementbereichen ausgewählt waren, ein persönliches Portrait als kleines Dankeschön

Und was wollen wir in Hamm auf den Weg bringen?

Herausragende Aktion wird sicherlich eine Ausstellung im Allee-Center-Hamm vom **12.09. – 17.09.2011** mit Themenparks und Thementagen zu den Bereichen:

- soziales Ehrenamt
- Kultur- und Brauchtumpflege
- Feuerwehr/Katastrophenschutz/Rettungswesen/Vorbeugung
- sportliches Ehrenamt
- Natur- und Umweltschutz sein.

Den Auftakt zu dieser Ausstellungswoche bildet ein großer Festumzug am **Samstag, den 10.09.11** durch die Innenstadt mit buntem Bühnenprogramm an der Pauluskirche. Hierüber werden wir in der kommenden Ausgabe ausführlicher berichten.

Daneben soll es aber auch Fortbildungen und Diskussionsforen rund um das Thema „Freiwilligentätigkeit“ als Kooperationsveranstaltungen der Freiwilligenzentrale Hamm, des Vereins zur Förderung der Freiwilligenzentrale Hamm e.V. und der Stadt Hamm geben, in der die Ziele des EJV 2011 aufgegriffen und insbesondere intergenerative und interkulturelle Aspekte der Freiwilligenarbeit in den Vordergrund gerückt werden sollen.

Es wäre schön, wenn noch viele weitere Ideen dazu kämen und sich gerade auch die vielen Verbände, Vereine, Organisationen und Institutionen, die auf ehrenamtliches und freiwilliges Engagement angewiesen sind, aktiv am EJV 2011 beteiligten. Hier gilt tatsächlich: je mehr, desto besser!

Freiwillig. Etwas bewegen! Auf ein erfolgreiches Europäisches Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011!

■ Andreas Pieper

## 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?



Telefon 0 23 81 - 46 25 18

# Schüler engagieren sich für Senioren



Im „Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit“ ist auch das erfolgreiche Projekt zum „Freiwilligen Seniorenbegleiter“ in die vierte Runde gestartet.

11 Schülerinnen und Schüler des Elisabeth-Lüders-Berufskollegs werden künftig einmal in der Woche für 2-3 Stunden in Altenheimen oder Privathaushalten ehrenamtlich tätig sein. Die vorwiegend einsamen älteren Bürger freuen sich auf ihren Besuch, auf eine willkommene Abwechslung in ihrem Alltag. Die wöchentlichen Treffen werden individuell gestaltet, je nach Vorlieben und Interessen. Im Vordergrund der Begegnungen zwischen Jung und Alt steht die gemeinsame Freude an den Aktivitäten. Es kann sich hierbei beispielsweise um gemeinsame Spaziergänge, um gesellige Brettspiele oder um nette Gespräche handeln.

Dieses Kooperationsprojekt zwischen der Freiwilligenzentrale, dem Deutschen Roten Kreuz (Kreisverband Hamm), dem Elisabeth-Lüders-Berufskolleg und dem Amt für Soziale Integration besteht bereits seit dem Jahr 2007. Von den Kooperationspartnern wurden bisher über 60 Seniorenbegleiter auf ihre ehrenamtliche Tätigkeit in

jeweils fünf Kurseinheiten vorbereitet. Hierbei wurden ihnen Kompetenzen in der Begleitung und Betreuung älterer Menschen vermittelt.

Durch den Einsatz von Rollenspielen wurde den jungen Menschen in der Qualifizierungsmaßnahme deutlich, dass ein angemessenes Auftreten und Benehmen sowie eine verständliche Sprache bei dem Kontakt mit den Senioren wichtig ist.

Des Weiteren erarbeiteten sie, dass aufmerksames Zuhören, eine wertschätzende Haltung, ehrliches Interesse, verständliche Fragen und geduldige Reaktionen dazu beitragen, dass sich ein „gelungenes“ Gespräch entwickelt.

Sie erhielten Anregungen, wie man ins Gespräch kommen kann, z.B. über Fotoalben, alte Gegenstände. Aber auch der Umgang mit dem Rollator und dem Rollstuhl sowie Erste Hilfe wurde praktisch geübt.

Viel Spaß hatten die Schüler an den Aktivierungsmethoden wie Gedächtnistraining und Übungen zur Sinneswahrnehmung.

Die letzte Kurseinheit lautete: Wie kann ich einem

Menschen mit dementieller Veränderung begegnen? Hierbei stellte sich freundlicherweise eine Hammer Altenhilfeeinrichtung zur Verfügung.

Die Mitarbeiterinnen des dortigen Sozialbetreuenden Dienstes führten den Schülern mit praktischen Beispielen u.a. auch durch Rollenspiele die Verhaltensweisen von dementiell veränderten Menschen vor und gaben den Seniorenbegleitern konkrete Informationen und Anregungen.

Die Schülerinnen und Schüler engagieren sich nun für zirka ein Jahr ehrenamtlich in den Altenhilfeeinrichtungen und Privathaushalten. In diesem Jahr bieten die Kooperationspartner regelmäßige Treffen an. Hierbei besteht die Möglichkeit, sich auszutauschen und offene Fragen beantwortet zu bekommen

Am Ende des ersten Jahres ihres Engagements erhalten die Schüler ein Zertifikat, dass sie als „Freiwilligen Seniorenbegleiter“ ausweist und sich auch sicherlich positiv auf die zukünftigen beruflichen Chancen auswirken wird.

- Karin Berheide
- Ulrike Tornscheidt



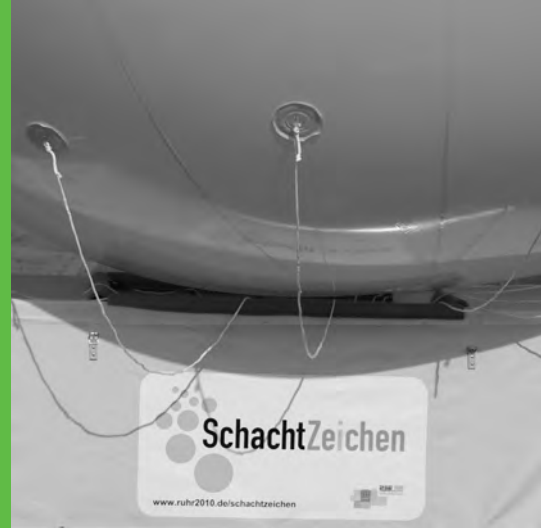


Harmonie ist auch, wenn der Einsatz für Kunst und Kultur stimmt.

 Sparkasse  
Hamm

Kulturelle Vielfalt macht das Leben noch lebenswerter. Wir engagieren uns dafür, geben Denkanstöße, fördern talentierten Nachwuchs und interessante Projekte, wie auch Initiativen für den Sport, für Bildung und Umwelt. Darin sehen wir eine Verpflichtung, die über unsere Aufgaben als großes, bürgernahes Geldinstitut hinausgehen, aber für die Entwicklung unserer Region ebenso wichtig sind. Zum Nutzen aller.  
**Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

## 7. Hammer Kulturnacht



Am 13. Mai heißt es nach einem alten Sprichwort: „Für den Wachenden ist die Nacht lang, für den Schlafenden kurz.“

Zum siebten Mal öffnen am 13. Mai ab 18 Uhr die kulturellen Einrichtungen in Hamm bei freiem Eintritt ihre Pforten und laden zum kulturellen Maigang ein.

Die Stadt Hamm - im vergangenen Jahr offiziell ein Teil der Kulturhauptstadt Europas - präsentiert sich im Rahmen der Kulturnacht einmal mehr als Ort von Kunst und Kultur. Um die außergewöhnlichen Projekte des Kulturhauptstadtjahres auch 2011 noch einmal ins Blickfeld zu rücken und damit die vielen ehrenamtlich Engagierten, die sich im Rahmen der Projektbetreuung im vergangenen Jahr gefunden haben, erneut zusammenzubringen, gibt es an diesem Abend etwas ganz Besonderes: eine Bühne vor dem Heinrich-von-Kleist-Forum. Schon von Weitem kann man dann den markanten gelben „Kleinen Kumpel“ sehen und wird dadurch an das Projekt „SchachtZeichen“ erinnert, bei dem fast genau vor einem Jahr gelbe Heliumballone in 80 m Höhe ehemalige Schachtanlagen ruhrgebietsweit markiert und so auf die Bergbauergangenheit aufmerksam gemacht haben.

Bekannte Gesichter gestalten das bunte Bühnenprogramm: von Knappenvereinen aus den Stadtbezirken bis über Chöre, die das Publikum in Reminiszenz an den „Day of Song“ im Juni 2010 auch an diesem Abend zum Mitsingen typischer Ruhrgebiets hymnen animieren werden. Daneben sind ebenfalls die sehr engagierten Tanzgruppen – die z. B. letzten Sommer auf der gesperrten A 40 für Hamm unterwegs waren - mit von der Partie.

Das Programm in den Häusern richtet sich wie immer an alle Altersgruppen und die verschiedensten Interessen; inhaltlich wird u. a. Heinrich von Kleist anlässlich seines diesjährigen 200. Todestages ein Thema sein. Die breite Spannweite des Programms reicht von Kinder- und Jugendtheater über Ausstellungen und Lesungen (z. B. Liebesgeschichten aus Italien) bis hin zu jazzigem Blues-Sound und historischen Saxofonklängen. Auch das leibliche Wohl kommt natürlich nicht zu kurz.


Nehmen Sie sich das Motto dieser Kulturnacht zu Herzen und gehen Sie auf kulturelle Stippvisite!

■ Meike Richter  
Kulturbüro der Stadt Hamm



# Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

Preiserhöhung: ab 01.01.2011 kostet die Kinokarte 5,25 €

 Sparkasse.  
Gut für Hamm.



## Sonntag, 10. April: Dschungelkind

Die achtjährige Sabine wandert mit ihrer Familie nach West-Papua aus, wo der Vater als Sprachforscher arbeitet. Dank ihres offenen Wesens gelingt es Sabine schon bald, Kontakt mit gleichaltrigen Eingeborenen zu knüpfen. Als die Familie jedoch einen verletzten Jungen, der einem feindlichen Stamm angehört, bei sich aufnimmt, gerät sie zwischen die Fronten. Jahre später, Sabine ist inzwischen 16, muss sich die junge Frau entscheiden: Will sie weiterhin im Dschungel leben oder in eine Zivilisation zurückkehren, die ihr fremd ist.

## Sonntag, 15. Mai: Satte Farben vor Schwarz

Anita und Fred sind seit 50 Jahren ein Paar. Als Fred sich eines morgens ins Büro verabschiedet und Anita ihn kurz darauf auf der Straße sieht und in ein leeres Appartement folgt, denkt sie sofort an eine Geliebte



und stellt ihn zur Rede. Aber Fred will nur einen Ort für sich, um sich mit dem nahen Tod auseinanderzusetzen, er leidet an Prostatakrebs und lehnt eine Operation ab. Reiner Egoismus findet Anita. Nach einem Streit raufen sie sich wieder zusammen, entscheiden sich für ein selbst bestimmtes und gemeinsames Ende.

## Sonntag, 19. Juni: THE KING'S SPEECH

Als Sohn des britischen Königs George V. gehört es zu Berties (COLIN FIRTH) Pflichten, öffentlich zu sprechen. Für den zurückhaltend-besonnenen Mann eine Qual, denn seit seiner Jugend leidet er an einem schweren Stottern. Kein Arzt und kein Psychologe kann ihm helfen, weshalb sich Berties liebevoll sorgende Ehefrau Elizabeth (HELENA BONHAM CARTER) an den exzentrischen Sprachtherapeuten Lionel Logue (GEOFFREY RUSH) wendet. Mit seinem forschenden Auftreten und den unkonventionellen Behandlungsmethoden stößt er seinen adligen Patienten zunächst vor den Kopf. Bald aber zeigen sich erste Erfolge.







## Ehrenamtlich engagiert im Perthes-Haus

Das Perthes-Haus in Hamm, in dem wir ehrenamtlich tätig sind, ist eine Altenpflegeeinrichtung für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten.

Der Neubau des Hauses im gehobenen Bereich des Hammer Ostens erregte vor etlichen Jahren allgemeines Interesse. So besuchte ich mit meiner damaligen Gruppe, der Ev. Frauenhilfe, das Haus. Wir besichtigten einige Bereiche und wurden über die Konzeption dieser Einrichtung informiert. Anschließend wurde gefragt, ob sich jemand vorstellen könnte, im Perthes-Haus ehrenamtlich tätig zu werden.

Als mein Mann und ich (ehemals Lehrerin und Elektrotechniker) uns also vor 7 Jahren als 70-jährige im Perthes-Haus zur ehrenamtlichen Mitarbeit vorstellten, ahnten wir weder, dass wir einen Kiosk betreuen noch dass wir so lange Zeit diesem Hause verbunden bleiben würden. Unsere Tätigkeit hier ist uns so wichtig geworden, dass wir nach Möglichkeit unsere privaten Termine danach ausrichten.

In den ersten Jahren waren wir zweimal wöchentlich zur Stelle, um den Bewohnern verschiedene Dinge des persönlichen Bedarfs zu verkaufen. Viele von ihnen sind abhängig von Alkohol und/

oder Nikotin. Und da Alkohol im Hause nicht abgegeben wird, ist der Tabakverkauf für die Bewohner natürlich besonders wichtig, wofür wir als Nichtraucher in dieser Situation Verständnis haben.

Vor 3 Jahren konnte ich einen gerade pensionierten Kollegen zur Mitarbeit gewinnen, der inzwischen auch den gesamten Einkauf für den Kiosk übernommen hat. Seitdem öffnen wir den Kiosk dreimal wöchentlich für eine Stunde. Jeweils zwei von uns sind im kleinen Verkaufsraum anwesend. Einer nimmt an der Registrierkasse die Barzahlungen entgegen, der/die andere führt die Ein-

kaufslisten für die Bewohner, die ihr Taschengeld nicht selbst verwalten können.

Gelegentlich ergibt sich am Kiosk auch ein persönliches Gespräch, so dass wir an ihrem Schicksal teilnehmen können. Die Besonderheit

dieses Hauses ist, dass die Bewohner fast alle Männer sind, jünger als wir und doch körperlich, seelisch und psychisch krank.

Im Laufe der Jahre haben uns schon manche durch den Tod verlassen, die wir mit

Namen kannten und mehrmals in der Woche am Kiosk begrüßten.

- Karin Kasimir
- Hans Kasimir
- Klaus Vogt

Perthes-Haus Hamm

## “Osterwunsch“

Ich wünsche euch zum Osterfest,  
dass ihr mit Freuden seht,  
wie alles, weil's der Himmel will  
wahrhaftig aufersteht.

Das Dunkle weicht, das Kalte  
schmilzt,  
erstarrte Wasser fließen  
und duftend bricht die Erde auf,  
um wieder neu zu sprießen.

Wir alle müssen eines Tages  
von dieser Erde geh'n.  
Wir werden, wenn der  
Himmel will,  
wie Ostern auferstehn!

Volksgut

## 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	Hermann Marks	0 23 81 / 7 49 98
	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
	Rosemarie Marx	0 23 81 / 40 13 55
	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
	Kurt Sperling	0 23 81 / 92 05 00
Integrationsrat	Sinan Karaagac	0 23 81 / 3 72 58 57
Behindertenbeirat	Udo Schwarz	0 23 81 / 44 28 05

## Mit dem DRK ins sonnige Spanien – Kulturreise nach Katalonien



Der DRK-Kreisverband Hamm e.V. bietet auch in dieser Saison wieder begleitetes Reisen in den Süden Europas an. Das Angebot richtet sich an Senioren, die nicht mehr allein verreisen können oder wollen und die einfach die Unterhaltung in einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu schätzen wissen.

Dabei stehen die Reisen des DRK unter dem Motto „Mit Service, Sicherheit und Liebe zum Detail“. Die Koffer der Reisetilnehmer werden in der Wohnung abgeholt, der Transfer zum Flughafen wird organisiert, das Einchecken wird erledigt und während des Fluges und am Reiseziel

stehen die DRK-Helfer jederzeit zur Verfügung.

Neu im Angebot des DRK-Kreisverbandes Hamm ist eine 11-tägige Kulturreise nach Katalonien. Quartier schlagen die Reisetilnehmer in Salou an der Costa Dorada, nicht weit von Barcelona in der Zeit vom 02. Oktober bis zum 12. Oktober 2011 auf. Von dort werden verschiedene Ausflüge organisiert. Neben einer Tagestour nach Barcelona selbst warten Fahrten in die Altstadt von Tarragona, ins Kloster von Montserrat und eine Schifffahrt nach Cambrills auf die Teilnehmer. Selbstverständlich gibt es auch Zeiten zur

freien Verfügung, wo jeder nach Lust und Laune seinen Interessen nachgehen kann.

„Wir freuen uns, ein neues Reiseziel für kulturinteressierte Senioren im Angebot zu haben“, erklärt Christel Schmidt, stellv. Vorsitzende im DRK-Kreisverband Hamm und u.a. für das begleitete Reisen zuständig. „Viele Senioren fahren schon lange Jahre mit uns in den Urlaub und schätzen die Kombination aus Sicherheit und Abwechslung, die ihnen das begleitete Reisen bieten“.

Diese Sicherheit und Abwechslung bietet das DRK auch den Gästen, die eine





Reise im Inland buchen. Hier werden Reisen zu den folgenden Urlaubsorten angeboten:

17. 07. – 24. 07. oder  
17. 07. – 31. 07. in Spessart nach Bad Soden – Salmünster

07. 08. – 21. 08. ins Fichtelgebirge nach Bischofsgrün  
11. 09. – 25. 09. in den Teutoburger Wald nach Bad Pyrmont

Weitere Informationen zum Begleiteten Reisen erhalten

Sie beim DRK-Kreisverband Hamm durch Kornelia Matzka unter der

Telefonnummer 9737029

oder unter ihrer Mailadresse [k.matzka@drk-hamm.de](mailto:k.matzka@drk-hamm.de).

## Seniorenbeirat plant Aktionstag rund um besseres Altern

Wenn schon die „Demenz-Lawine“ nicht zu stoppen ist, dann wollen die Mitglieder des Hammer Seniorenbeirates wenigstens aufrütteln und aufklären.

Sie forderten während ihrer Sitzung (am 26.01.2011) die Verwaltung auf, dass Thema Altersleiden mit in einen großen Hammer Senioren-Aktionstag im Jahr 2012 einzubauen, dessen Durchführung vom Vorsitzenden Karl-Ernst Weiland vorge schlagen wurde.

Oberarzt Frank Quibeldey vom St. Marien-Hospital hatte zuvor Symptome und Krankheitsbilder erklärt und deutlich gemacht, dass sich mit zunehmendem Alter das Demenzrisiko erhöht und die Diagnose Alzheimer eine Frage der Lebenszeit ist.

Auch Hamm ist da keine Insel der Seligen. Bereits jetzt leiden in dieser Stadt unter den 34.000 Menschen über 65 Jahre rund 8.500 Personen an einer psychischen Störung und etwa 4.500 am Krankheitsbild Demenz. Und diese Krankheitszahlen sollen sich nach Quibeldey bei immer höheren Lebenserwartungen bis zum Jahr 2030 verdoppeln.

Trotz dieser aufschreckenden Zahlen wollen die Mitglieder des Hammer Seniorenbeirates keinen Fatalismus aufkommen lassen.

Einen nachdenkenswertem Ansatzpunkt lieferte der Hammer Oberarzt gleich mit. Er wies darauf hin, dass es die gleichen Krankheitsbilder - bei allerdings weniger Hochbetagten - bereits vor 100 Jahren gab. „Wenn

Oma oder Opa früher tüdelig wurden, konnten sie von der Großfamilie aufgefangen werden.“ Hier will der Hammer Seniorenbeirat ansetzen, um neue Wege bei Nachbarschaftshilfen und im kommunalen Zusammenleben am Hammer Senioren-Aktionstag aufzuzeigen.

Verantwortlich und für Rückfragen:

Karl-Ernst Weiland  
(Vorsitzender),

Erlenstr. 10,

59063 Hamm,

Tel.: (02381) 50531

Frank Mattern (Presse),

Beverfördering 90,

59071 Hamm,

Tel.: (02381) 50291

e-mail:

[seniorenbeirat-hamm@ham-com.biz](mailto:seniorenbeirat-hamm@ham-com.biz)

# Dioxin Eier – eine Gefahr? Entwarnung!



Das Ei zu Ostern wie auch andere kulinarische Leckereien dürfen uns wieder schmecken. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat das gesundheitliche Risiko auf Basis der gemessenen Dioxingehalte in Eiern, Fleisch und Milchprodukten beurteilt und stellt fest: die Verbraucher müssen sich keine Sorgen machen.

Was bedeutet dies tatsächlich für den Verbraucher? Die Verunreinigung von Futtermitteln mit Dioxinen hat die Verbraucher erheblich verunsichert. Inzwischen wurden von Behörden und von Fachverbänden des Agrarsektors zahlreiche Proben von Eiern, Fleisch, Milchprodukten und Futtermitteln auf ihre Gehalte an Dioxinen untersucht. Das Ergebnis zeigte, dass nur in wenigen Fällen die gemessenen Gehalte bei Eiern, Fleisch von Legehennen und Schweinefleisch über den gesetzlichen Höchstgehalten lagen. Bei Milchprodukten und Geflügelfleisch wurden keine Überschreitungen festgestellt.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat das gesundheitliche Risiko für Verbraucher auf Basis dieser Daten abgeschätzt. „Selbst wenn in den letzten Monaten

Eier oder Schweinefleisch mit Gehalten im Bereich der höchsten gemessenen Werte über einen längeren Zeitraum verzehrt wurden, ist eine Gefährdung der Gesundheit nicht zu erwarten“, sagte BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel auf einer Pressekonferenz zum Thema Dioxin in Lebensmitteln anlässlich der Grünen Woche in Berlin. Das BfR kommt daher zu dem Schluss, dass selbst bei Menschen, die in jüngster Zeit in größerem Umfang Eier und Eiprodukte oder Schweinefleisch mit einer Dioxinbelastung über dem jeweiligen Höchstgehalt verzehrt haben, eine gesundheitliche Beeinträchtigung auch langfristig nicht zu erwarten ist. Dies bedeutet Entwarnung im Dioxinskandal: die festgestellten erhöhten Konzentrationen des Umweltgiftes in den Lebensmitteln sind ungefährlich.

Hier sei ein Hinweis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gestattet: Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), empfiehlt, Fleisch und Wurstwaren sowie Eier in Maßen zu verzehren, bei Fett und fettreichen Lebensmitteln zurückhaltend zu sein und

dabei pflanzliche Öle und Fette zu bevorzugen um so die Blutfettwerte in ihren „Normbereichen“ zu halten und die Gesundheit zu fördern.

Dioxin – kein Gift? Viele bezeichnen Dioxin als Seveso-Gift, doch was passierte damals tatsächlich? Im Jahre 1976 kam es zu einer heftigen Explosion in einem Betrieb der norditalienischen Stadt Seveso, der ein Insekten vernichtendes Mittel herstellte. Es kam zu schweren Vergiftungen innerhalb kürzester Zeit wie auch zu langfristigen erheblichen Gesundheitsschäden, da bei dieser Explosion besonders giftige chemische Verbindungen der Dioxine freigesetzt wurden. In der Folge wurde erst festgestellt, dass diese Verbindungen häufig als Nebenprodukt chemischer Prozesse entstehen. In der Regel haben wir es bei einer Dioxin Aufnahme mit einer langfristigen (chronischen Toxizität) Vergiftung zu tun. Nur: Wenn der Mensch in kurzer Zeit sehr hohen Mengen an Dioxin ausgesetzt ist, sind auch akute Symptome festzustellen. Eine akute Vergiftung mit großen Mengen an Dioxin führt zu Hautveränderungen (Chlorakne), wie sie bei der Vergiftung im Jahr 2004 vom ukrainischen

Präsidenten Wiktor Juschtschenko vorgekommen sind. Diese Menge war jedoch um das ca. 10 000 fache höher als die Menge, die normalerweise mit der Nahrung aufgenommen wird.

Im aktuellen Dioxin Skandal geht es um winzige Mengen, Konzentrationen, die erst seit ca. 20 Jahren zuverlässig messbar sind. Dies führt zu einer verzerrten Wahrnehmung, denn derartige Belastungen wurden früher nicht festgestellt, da sie überhaupt nicht messbar waren. Darüber hinaus muss man wissen, dass die Belastung allgemein in den letzten 15 Jahren um die Hälfte zurückgegangen

ist. Auch wenn durch solche Lebensmittelskandale eine kurzfristige höhere Belastung vorhanden sein sollte, entstehen dadurch keine akuten gesundheitlichen Gefahren.

Viel Lärm um nichts? Nein, das ganz sicher nicht. Entwarnung ja, akut nicht gefährlich - gleichwohl ein Skandal! Es darf nicht sein, dass Dioxine über die Futtermittel für die Tiere in die Nahrungskette der Verbraucher gelangen. Ein Futtermittelhersteller hatte für die technische Industrie vorgesehenen Mischfettsäuren verwendet, obwohl diese nicht für die Lebensmittel-

produktion frei gegeben waren. Dies ist kriminell, Altöle dürfen nicht in die Tierfutterproduktion einfließen. Es ist gut, dass bedingt durch diesen Skandal die Behörden nun verstärkt kontrollieren, die Ausgangsstoffe für die Futtermittel einer Kontrolle unterliegen und die Behörden bei Bedarf Maßnahmen im Interesse der Gesundheit ergreifen.

In diesem Sinne wünsche ich allen einen guten Appetit, denn unsere Lebensmittel sind ohne Bedenken zu verzehren.

■ Dr. Ute Stapel  
Amtsapothekerin

## Frühlingsfest im Hammer Norden



im Hammer Norden am Freitag, den **06.05.2011, 15.00 Uhr** in der Turnhalle der Karlschule

Auch in diesem Jahr verspricht das Programm des traditionellen Nordener Frühlingsfestes den Gästen wieder viel Kurzweil, Spaß und Unterhaltung.

Bereits zum neunten Mal lädt das Amt für Soziale Integration in Zusammenarbeit

mit der AG "Offene Altenarbeit in Hamm Norden" und den Nordener Kirchengemeinden zu diesem bunten Nachmittag ein.

Aktiv wie eh und je haben es sich die Seniorinnen und Senioren der Nordener Arbeitsgemeinschaft wiederum nicht nehmen lassen, Planung, Organisation und Gestaltung maßgeblich selbst in die Hand zu nehmen.

Dabei ist natürlich auch der "Klönteil" bei Kaffee und Kuchen nicht vergessen worden.

Der Vorverkauf der Eintrittskarten ist bereits gestartet. Sie sind bei den Nordener Pfarrämtern, der Nord-Apotheke sowie bei den Gruppenleiterinnen der AG und beim Nordener Seniorenfrühstück erhältlich.

■ Ulrike Tornscheidt





## Caritas–Seniorenreisen 2011: der neue Katalog ist da!

Erholung pur erleben Sie von der Nord- und Ostsee bis zum Bodensee. Neben den beliebten „Reiseklassikern“ wurden wieder neue Reiseziel im In- und Ausland aufgenommen.

Sie können sich entscheiden zwischen einer Busfahrt nach Bad Westernkotten, einer Städtetour nach Meißen oder einer Flugreise nach Spanien. Dieses sind nur drei Beispiele der zahlreichen Angebote.

Caritas-Reisen bieten die Chance, Urlaub in Gemeinschaft zu erleben und in einer Gruppe schöne und erholsame Tage in ausge-

suchten seniorenfreundlichen Hotels und Pensionen zu verbringen. Die Reisen begleiten erfahrene und geschulte Reiseleitungen, die Ihnen bei Fragen und Problemen hilfreich zur Seite stehen und das Freizeitprogramm mit Ihnen gestalten.

Der neue Reisekatalog ist ab sofort zu erhalten:

- Geschäftsstelle des Caritasverbandes für die Stadt Hamm e.V., Franziskanerstraße 3
- Altenheim St. Josef, Buschkampstraße 3-5
- Altenheim St. Vinzenz--Vorsterhausen, Im Josefwinkel 2

- „Café zum Offenen Ohr“, Hohenhöveler Straße 27

Auskünfte und Anmeldungen sind mittwochs und donnerstags in der Zeit von 9.00 – 12.00 Uhr unter der Rufnummer

Tel.: (0 23 81) 144 – 123

möglich.

- Eva Heute  
Caritasverband Hamm e.V.

## Klub Edelweiß – Betreuungscafé am Nachmittag



Der „Klub Edelweiß“ ist ein Betreuungs-Begegnungsangebot für Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind und durch ihre Angehörigen zu Hause betreut werden. Viele betreuende oder pflegende Angehörige sind nicht selten rund um die Uhr für ihre erkrankten Angehörigen da. Oft fehlt es ihnen an Zeit für die alltäglichen, persönlichen Erledigungen. Mit unserem Angebot „Klub Edelweiß“ möchten wir Angehörigen ein wenig freie Zeit ermöglichen. Für den erkrankten Angehörigen bedeutet die Teilnahme an der Gruppe die Begegnung mit anderen Menschen und eine individuelle Förderung durch geeignete Aktivitäten. Diese richten sich speziell nach den jeweiligen Möglichkeiten und Wünschen der Erkrankten. Feste Rituale in gemüthlicher Atmosphäre schaffen Vertrauen und Sicherheit.

Unsere Angebote sind z.B.:

1. Das Aufarbeiten der eigenen Biografie: Für viele ältere Menschen kann es schwierig sein, ohne Anlass anzufangen von sich zu erzählen oder die Gedanken zu ordnen. Wenn wir dem Menschen jedoch unsere Aufmerksamkeit schenken, entdecken wir viele Möglichkeiten einen Zugang zu seinem Leben zu finden.

2. Lieder, Spiele, frühere Sitten und Gebräuche, sowie bestimmte aktuelle Ereignisse werden sicher ein Anlass zum Kommunizieren sein. Während der Unterhaltung werden Erinnerungen an das eigene Leben und einzelne Ereignisse wachgerufen.

3. Durch Fotos können schöne Erinnerungen, aber auch schmerzliche Gefühle geweckt werden.

4. Symbole sind von großer Bedeutung. Gegenstände verkörpern oft Gefühlslagen und die Menschen neigen dazu bestimmten Dingen eine besondere Wertigkeit zuzuordnen. Der Geldbeutel steht z.B. für Unabhängigkeit- Ich kann bezahlen, ich habe Geld, mir kann nichts passieren. Die Handtasche ist wichtig- Alles was einer Frau wertvoll und wichtig ist, wird in die Tasche gesteckt. Sie muss immer dabei sein.

5. Weiter Angebote sind: Spazieren gehen, Kaffee und Kuchen (oder Schnittchen), gymnastische Übungen oder Vorleserunden.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind: Ulla Wilms und Angelika Pikosz, beide sind ausgebildete Demenzbegleiterinnen. Wir nehmen ihre Anmeldung entgegen und geben gerne Auskunft über die Kosten und Kostenzuschüsse. „Klub Edelweiß“ ist ein anerkanntes niedrigschwelliges Angebot gem § 45 SGB XI.

Der „Klub Edelweiß“ findet immer montags von 14.00-17.00 Uhr im Hamms Mehrgenerationenhaus, Ludwig- Erhard Str. 8, 59065 Hamm, statt.

Telefon : 02381/495847

- Ulla Wilms
- Angelika Pikosz

**Der-Treppenlift**<sup>®</sup>  
GMBH

Markenqualität ab 3.100 €

Größte Auswahl gebrauchter  
Treppenlifte in Deutschland!

02383-936 98 93  
Poststr. 24 B, 59199 Bönen  
www.der-treppenlift.de

# Meines Lebens schönster Traum



Meines Lebens schönster Traum hängt nicht an einem Apfelbaum - so wie es bei Wilhelm Busch heißt. Doch einige meiner „Lebensträume“ hängen in meinem Kleiderschrank. Da finde ich zum Beispiel ein rehbraunes Wildlederkostüm oder ein zart rosé Leinenkleid. Außerdem noch einen bildschönen, sonnengelben Hosenanzug und vieles andere mehr.

Alles in Konfektionsgröße 38. Hinzu kommen noch ein halbes Dutzend hautnaher T-Shirts, und mit jedem Tag wird mir klarer, dass ich in all diese schönen Sachen wohl nicht mehr hineinwachsen werde.

Wenn ich noch Kind oder Heranwachsender wäre, würde man sagen, du bist herausgewachsen. Doch ich habe die „sechzig“ schon überschritten und meine Befürchtung geht dahin, dass ich kaum Chancen habe, jemals wieder hineinzupassen.

Vor einiger Zeit flatterte mir eine Einladung zu einem runden Geburtstag ins Haus. Endlich mal wieder ausgelassen feiern und tanzen, sich über Gott und die Welt unterhalten, denke ich. Da ergreift mich Panik. Ich sause zum Kleiderschrank, nehme ein Teil nach dem ande-

ren heraus, doch es kann mich rein gar nichts vom Hocker reißen. Die Sachen, die noch in Frage kommen würden, passen nicht mehr. Deprimiert hänge ich alles wieder zurück und mir wird bewusst, es muss unbedingt etwas Neues her für die Geburtstagsfeier!

Das passt mir überhaupt nicht in den Kram, auch finanziell, da wir gerade für unseren nächsten Urlaub sparen. Nach einigen Überlegungen und befragen meines Mannes, ziehe ich am nächsten Tag los, um mir etwas Passendes und Schönes auszusuchen, was übrigens leichter war, als ich es mir vorgestellt hatte. Nach erfolgreichem Einkaufsbummel bin ich müde und glücklich zugleich. In dem neuen Outfit fühle ich mich rundum wohl und wie vorteilhaft ich darin aussehe. So, jetzt habe ich mir aber einen Kaffee verdient.

Zufrieden setze ich mich in die Fußgängerzone und beobachte die vorübergehenden Leute. Dabei fällt mir auf, dass einige von ihnen und vor allen Dingen diejenigen, so etwa in meinem Alter, noch mehr auf den Rippen haben als ich. Selbstzufrieden bestelle ich mir zum zweiten Kaffee ein

Stück Kuchen.

Nach mehreren Wochen stelle ich fest, dass ich immer häufiger auf einen Kaffee in die Stadt gehe, um Passanten zu beobachten und um mir einmal mehr zu beweisen, dass ich mit mir und meiner Figur ganz zufrieden sein kann. Irgendwann allerdings kommt mir der Gedanke, von dem ganzen Geld für Kaffee und natürlich auch Kuchen könnte ich mir schon einiges an neuer Garderobe leisten. Außerdem macht mich der Kuchen nicht schlanker.

Fest entschlossen gehe ich nach Hause und werfe alles raus, was mir nicht mehr passt. Also TABULA RASA im Kleiderschrank. Das fällt mir verdammt schwer, doch das muss jetzt sein. Nur nicht schwach werden, schießt es mir durch den Kopf. Nachdem mein Schrank fast leer ist, fühle ich mich direkt um einiges leichter und mir kommt eine Idee.

Früher nähte ich mir viele Sachen selbst und ohne noch lange zu überlegen, kaufe ich mir einen schönen Stoff und ein Schnittmuster, welches ich abwandeln kann, wie ich es möchte. Zudem wird das Ganze ein Unikat und wer hat das schon, denke ich stolz. So kann ich die Zeit, die mir



der Ruhestand beschert, gut für mich nutzen. Bald schon kommt mir die Erkenntnis, ein paar Pfunde mehr oder weniger zu haben ist nicht das Wichtigste. Die Hauptsache ist doch, dass ich mich wohl fühle und gesund bin. Damit

das auch so bleibt, mache ich fast jeden Morgen wieder meine Gymnastik und gehe des Öfteren schwimmen. Im Sommer unternehme ich ausgedehnte Radtouren und Spaziergänge, natürlich in netter Gesellschaft. Doch

trotz allen Strebens nach weniger Gewicht und einer besseren Figur, werde ich mich nicht kasteien und weiterhin mein Essen und mein Leben genießen.

■ Ursula Halbe



  
**MAXIMARE**  
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

## Fit & Vital mit unserer Leinethaler Natursole

Genießen Sie in aller Ruhe das tolle Gefühl von Schwerelosigkeit in unserer 33°C warmen Natur-Außensole. Hierbei entlasten Sie ihre Gelenke und ihre Wirbelsäule.

Die Leinethaler Natursole genießt einen sehr guten Ruf. Sie wird seit beinahe 150 Jahren aus über 450m unberührter Tiefe gefördert. Sie gilt im chemischen Sinn als Heilwasser und besitzt das Prädikat „Thermalsole“. Diese Sole wirkt belebend auf Körper und Geist. Ihre Durchblutung wird ange-regt und die Sauerstoffver-sorgung verbessert. Mineraliendefizite werden beim Schwimmen in Leinethaler Natursole ausgeglichen. Sie

fühle sich relaxt und erholt!

### **Unsere kostenlose Sole-Gymnastik**

Fit bleiben mit unserer täglichen Sole-Gymnastik (nicht Samstag, Sonntag & an Feiertagen). Immer montags bis freitags können Sie bei uns an der kostenlosen Sole-Gymnastik im 33°C warmen Außensolebecken teilnehmen.

Die Zeiten: 9 Uhr, 10 Uhr und um 11 Uhr.

Die Animatoren und das Sole-Gymnastik-Programm wechseln täglich. Das bringt noch mehr Abwechslung in die Gymnastik. Seit geraumer Zeit bietet das Maximare auch Sole-Gymnastik am Abend an. Immer montags

und mittwochs können Sie ab 19 Uhr an der ebenfalls kostenlosen Sole-Gymnastik teilnehmen.

### **Gradierwerk -Entspannungsübungen**

Immer donnerstags ab ca. 8.15 Uhr am Gradierwerk im Kurpark. Unsere Übungsleiter zeigen Elemente aus Chi Gong und Yoga – ein Training für mehr innere Ruhe & Gleichgewicht. Dazu genießen die Teilnehmer das gesunde Inhalieren der feinen Sole-Schwebeteilchen, der Aerosolen. Anschließend wandert die Gruppe in Richtung Maximare und nimmt an der dortigen Sole-Gymnastik um 9 Uhr teil.

# Musikalische „Abenteuerreisen“ mit dem Klangkosmos Weltmusik



Noch bis zum Juni 2011 heißt es einmal im Monat (immer dienstags, um 17.30 Uhr): Lass' uns auf die Reise gehen, ob ab in den Süden oder doch eher tief im Westen – denn ein Lied kann eine Brücke sein. Auch wenn es nicht mit dem Sonderzug nach Pankow geht oder Station in San Francisco, Rom oder Waterloo gemacht wird, erforscht der Klangkosmos immer wieder spannende, unbekannte Reiseziele.

Nach rheinischen Krätzler, russischer „Zigeunermusik“, kurdischen Frauenliedern, klassischer Musik aus Vietnam, Maqams aus Bagdad, kreolischer Musik aus der Karibik und Sufi-Gesängen der Mirasi stehen noch drei weitere spannende Konzerte auf dem Programm, bevor die Reihe dann in ihre verdiente Sommerpause geht.

Das Programm im Einzelnen:

## **05. April 2011: Rosa Zaragoza (Spanien) Sephardische Lieder**

Seit einigen Jahren erwecken (vor allem junge) spanische Musiker die vergessene Musiktradition der Sephardim wieder zum Leben. Rosa Zaragoza zählt auf diesem Gebiet zu den Pionierinnen: in ihren Konzerten

widmet sie sich der Musik Andalusiens des 14. und 15. Jahrhunderts. Eine einzigartige Epoche, in der Muslime, Christen und Juden friedlich zusammenlebten und eine Blütezeit der Kultur hervorbrachten – ein leuchtendes Beispiel interkultureller Toleranz. Seit den 1980er Jahren hat sich Zaragoza mit der geistlichen und weltlichen Musik dieser Zeit auseinandergesetzt. Erstmals trat sie 1984 als Sängerin bei „Isaac de Cec“ in der früheren Synagoge des Judenviertels von Girona in Erscheinung. Zwei Jahre später vertonte sie Texte von fünf Liedern der katalanischen Juden mit alten sephardischen Melodien – Hochzeitsgesänge, die einzigen Melodien des 14./15. Jh.s, die überhaupt überliefert sind.

Sepharad ist der hebräische Name für Spanien. Sephardische Musik ist die Musik der sephardischen Juden - mit den Aschkenasim und Mizrahim bilden sie einen der drei ethnischen Hauptzweige der jüdischen Diaspora. Ihre Musik entstand ursprünglich im mittelalterlichen Spanien, vorgetragen an den Fürstenhöfen. Traditionell unterscheidet man drei Arten sephardischer Lieder: Balladen und Unterhaltungslieder, Romanzen sowie geistliche oder liturgische Gesänge. Die



Texte können in unterschiedlichen Sprachen verfasst sein, u. a. Ladino oder Hebräisch für religiöse Gesänge. Die Sänger sind meist Frauen (die während der Hausarbeit singen). Diese Lieder sind normalerweise unbegleitet, mitunter kommen aber Perkussionsinstrumente wie das Tamburin - gern bei Hochzeitsliedern - oder Saiteninstrumente zum Einsatz.

Mit ihrer klaren, unverwechselbaren Stimme und großer Leidenschaft sorgt Rosa Zaragoza für eine einmalige Konzertatmosphäre. Begleitet wird sie von Rusó Sala mit Gitarre und Gesang.

**17. Mai 2011:  
Geata (Äthiopien /  
Großbritannien)  
Traditionelle Musik mit Tanz,  
„Krar“ und „Messenqo“**

Äthiopien ist eines der faszinierenden afrikanischen Länder – in musikalischer wie in jeder anderen Hinsicht. Vor gut 3.000 Jahren soll die Königin von Saba mit dem weisen König Salomo Menelik gezeugt haben, den Ur-Vater Äthiopiens. Hier soll sich die Bundeslade mit den zehn Geboten befinden, Ur-Frau LUCY hat man definitiv dort entdeckt. Das Wasser des Nil stammt zum größten Teil aus Äthiopien, genauso wie die besten Langstreckenläufer der Welt.

Leider gehört Äthiopien aber auch zu den ärmsten Ländern der Welt, so dass in den vergangenen 25 Jahren viele Menschen nach Europa auswanderten. Die größte Gruppe hat in und um London eine neue Heimat gefunden. Und natürlich hat sie ihre reichhaltigen kulturellen Traditionen mitgebracht.

Zahlreiche Musiker, Tänzer, Dichter und Schauspieler haben sich in der äthiopischen Kunstorganisation GEAT (Genna Ethiopian Arts & Theatre) organisiert, dazu gehört auch die wichtigste äthiopische Tanz- und Musikschule im Exil. Letztere wird auch vom British Council gefördert und ist als offizielle Ausbildungsstätte anerkannt.

Die Meisterschüler der GEAT bilden das Trio Geata, das im Klangkosmos traditionelles Repertoire, begleitet von Tänzen, präsentieren wird. Im Gepäck haben sie die Krar, ein in Äthiopien und Eritrea verbreitetes Zupfinstrument, mit fünf bis acht Saiten. Sie ähnelt der antiken europäischen Leier und wird mit einem Plektrum oder mit Fingern gespielt. Hinzu kommt noch eine einsaitig gestrichene Violine, die Messenqo, und eine besondere Trommel, Kebro.

**21. Juni 2011:  
Romengo (Ungarn)  
Ein neuer Klang in der Musik  
der Sinti und Roma**

Romengo kommen aus Budapest, sie gehören zu den Olah. So wurden die Vlach-Roma oder Walachen genannt, die nach dem Ende der türkischen Besetzung im 18. Jahrhundert aus den Fürstentümern Moldau und Walachei (das heutige Kerngebiet Rumäniens) nach Ungarn einwanderten. Olah ist die ungarische Version des Vlach: so wurden im Ungarischen bis in die jüngste Vergangenheit die Rumänen als „olah“ und die Italiener als „olasz“ bezeichnet. Roma waren in ihrer Geschichte nie darum ver-

legen, aus ihrer jeweiligen Umgebung neue Elemente in die Musik einfließen zu lassen, die dann ganz selbstverständlich zu „ihrer“ wurde – als ob ihre Vorfahren sie bereits mitgebracht hätten. Nicht ohne Grund stellte der kroatische Musikwissenschaftler Svanibor Pettan fest: „In dem Moment, wo ein Rom ein Nicht-Roma Lied spielt, wird dieses Lied ... zum Roma-Lied.“

Olah-Gypsies benutzen ursprünglich nur ihre Stimmen und Haushaltsgegenstände wie Milchkannen und Holzlöffel als Instrumente, was ihre nomadische Tradition geschuldet ist. Zum traditionellen Repertoire gehören Tanzlieder und langsame, lyrische Lieder. In diese Tradition stellt sich Romengo: Die experimentierfreudigen Musiker um die charismatische Sängerin Monika Lakatos spielen zum einen neue Kompositionen im Olah-Stil, zum anderen bringen sie aber auch innovative Interpretationen von Liedern, die schon seit Generationen in der Familie weitergegeben wurden, zu Gehör. Zum typischen Rhythmus der Milchkanne und zur ungewöhnlichen, ausdrucksstarken Stimme der Leadsängerin fügen sich Streichinstrumente und Gitarre virtuos ein und bilden so den Klang einer jungen, weltoffenen Generation von Roma-Musikern des 21. Jahrhunderts.

**Alle Konzerte beginnen um 17.30 Uhr, der Eintritt ist frei! Aufgrund der Baumaßnahmen in der Lutherkirche finden das April- und das Mai-Konzert in der Pauluskirche statt. Den Ort des Juni-Termins entnehmen Sie bitte der Tagespresse!**



# Reisen mit der Diakonie Ruhr Hellweg: Gemeinsam unbekannte Länder und Regionen entdecken



Warum allein daheim sitzen und von Erlebnissen in fremden Städten und Regionen nur lesen oder aus dem Fernsehen erfahren? Mit der Diakonie Ruhr Hellweg geht es auch dann auf Reisen, wenn das Rentenalter längst überschritten ist. Und das alles andere als allein. Die erfahrenen Reisebegleiter des Reisedienstes gehen traditionell mit großen Gruppen auf Erlebnistour in nahen und fernen Ländern und Regionen. Dabei bleibt niemand lang allein. Land und Leute lernen alle Reiselustigen gemeinsam kennen. Vereint gelingt es ausnahmslos immer, neue Kräfte zu tanken, Erholung

pur in einem traditionsreichen Kurort zu genießen oder spannende Entdeckungen in einem fernen Land während einer Studienreise zu teilen.

Dabei stehen längst schon regelrechte Klassiker auf dem prall gefüllten Reiseprogramm. Auch in diesem Jahr suchten und entdeckten wieder unzählige Reisende Entspannung und Erholung in greifbarer Nähe im eigenen Land. So ging es ebenso nach Wangerooogee und Borkum wie nach Bad Lippspringe, Bad Kissingen, Kühlungsborn und Eversberg. Aber auch in Bad Wörishofen, Bad Wiesee

oder Dahme entwickelten sich ganz nebenbei neue Freundschaften und nachhaltige Bekanntschaften.

Stets an ihrer Seite sind geschulte Begleitungen, die Anregungen für eine individuelle und gemeinsame Freizeitgestaltung stets zur Hand haben. Sie planen außerdem Ausflüge in die nähere Umgebung und machen viele heimliche Urlaubsträume wahr.

Informationen gibt es bei der Diakonie Ruhr Hellweg unter  
Tel.: (02381) 5440040  
bei Susanne Ernst.



Ihr Team der WIVO  
Telefon (0 23 81) 56 - 21



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

„Essen auf Rädern“



- GARTENPLANUNG UND GESTALTUNG
- GARTENCOACHING
- BAUMFÄLL-ARBEITEN
- GARTENPFLEGE
- HOLZ IM GARTEN
- PFLASTERARBEITEN
- TEICHBAU
- WINTERDIENST
- UND VIELES MEHR

**Für SENIOREN**  
pffilige Lösungen,  
barrierefreier Garten  
– altersgerecht geplant –

**GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU**

SEBASTIAN SCHILP  
VICTORIASTR. 233 · 59067 HAMM  
**TEL.: 0 23 81 - 44 29 60**  
MOBIL: 01 77 - 2 60 25 35  
WWW.GARTENBAU-SCHILP.DE

UNSERE STÄRKE IST IHRE NÄHE

Weil Pflege Vertrauenssache ist! **Pflegebüro  
BAHRENBERG**

- Seniorenpflege
- Krankenpflege
- Kinderkrankenpflege
- Familienpflege
- Haushaltshilfen
- Hausnotruf
- medizinische Fußpflege/Podologie
- Alle Leistungen des SGB V Krankenversicherung und SGB XI Pflegeversicherung

Heinrichstraße 10 • 59077 Hamm • Tel.: 02381- 3 71 21 17  
Fax: 02381- 3 71 63 58 • info@pflegebuero-hamm.de



**Emin-El**  
SAĞLIK MERKEZİ

- |                          |                  |                             |
|--------------------------|------------------|-----------------------------|
| ☞ EVDE HASTA BAKIMI      | ☞ ACIL ÇAĞRI     | ☞ PISSKIYATRİK HASTA BAKIMI |
| ☞ EVDE YAŞLI BAKIMI      | ☞ TATIL VEKALETİ | ☞ EV İŞLERİ YARDIMI         |
| ☞ AMELİYAT SONRASI BAKIM | ☞ AİLE BAKIMI    | ☞ TEDAVİ BAKIMI             |
| ☞ PORT BAKIMI            |                  |                             |

HEINRICHSTRASSE 10 • 59077 HAMM • TEL.: 02381- 3 71 60 74 • WWW.EMIN-EL.EU

wenn Pflege,  
dann Caritas



ambulante  
caritas pflegedienste  
hamm

Besuchen Sie uns in unseren Sozialstationen:

Montag – Donnerstag von 9.00 – 15.00 Uhr  
Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr

○ **Sozialstation Brüderstraße 33**  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 – 92 66 80  
Fax: 02381 – 92 66 82

○ **Sozialstation Karlsplatz 2**  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 – 30 62 10  
Fax: 02381 – 30 62 12

info@caritas-pflegedienste-hamm.de



## Glauben verbindet.

Informationen

Hintergründe

Orientierung



### Vier Wochen gratis lesen!

Die Lieferung endet automatisch.

Telefon: 0 52 51/1 53-2 02

vertrieb@derdom.de

www.derdom.de

Liefen Sie mir bitte viermal kostenlos **Der Dom** zum Kennenlernen.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon / E-Mail

ja, ich bin damit einverstanden, dass **Der Dom** mir per Telefon und/oder E-Mail interessante Angebote unterbreitet.

Schicken Sie diesen Coupon mit vollständiger Adresse an:

**Der Dom** · Kirchenzeitung des Erzbistums Paderborn  
Karl-Schurz-Straße 26 · 33100 Paderborn

HA

MALERBETRIEB

# THIEL

I N H A B E R

WOLFGANG BECKER

Verglasungen

Fußbodenverlegung

Ausführung sämtlicher  
Maler- und Lackierarbeiten

Wärmedämmung

Fassadenanstriche

Wir renovieren auch  
Ihre Seniorenwohnung  
fachgerecht

Goldmersch 17 · 59065 Hamm

Fon: 0 23 81 / 48 89 91

Fax: 0 23 81 / 48 89 92

Handy: 01 72 / 2 33 87 51

# LOURDES 2011 WALLFAHRT



Leiter d. Wallfabrt: P. Prior Dr. Maximilian Heim O.Cist. Bochum-Stiepel

## Flugreise 28.08.-02.09.

Flugreisen  
Hotel ab **698,-**

Kranke ab **690,-**

## Zug- oder Busreise 27.08.-03.09.

Zugreise  
Hotel ab **798,-**

Sommerferien 2011 in NRW!

Busreise  
Hotel ab **598,-**

Jugendwallfahrt **310,-**

**Infos & Anmeldung: Lourdesverein Westfalen e.V.**  
Am Gerkenstein 5, 59955 Winterberg - Neuastenberg  
Tel. 02981/8910, www.lourdesverein-westfalen.de

**Extra Programm!**



# Kennen Sie die Jugendsprache?

Nein, dann einige kleine Beispiele für Sie, wobei mir das „Fax“ besonders gut gefällt.

1. Niveaulimbo = aus dem Ruder gelaufene Partys, sinnloses Gespräche, ständiges Absinken des Niveaus
2. Speckbarbie = dicke Mädchen in engen Klamotten
3. (Verzeihung!) Arschfax = ein Unterhosenetikett, dass aus der Hose hängt. (gefunden in WA)

Gar nicht so dumm und sehr direkt die heutige Jugend! Leider in unserer Jugend undenkbar, genau wie die Änderung der Bedeutung des Wortes „geil“. Heute ist das etwas, was besonders gut ankommt, toll ist. In unserer Jugend war es „degoutant“, d.h. Guterzogene sprachen es nicht aus. Im Duden von 1902 taucht wohl das Wort auf (Schreibweise), man geht aber ohne weitere Erklärung zu „Geisel“ über, was mit „Leibbürge“ erklärt wird. Während im Duden von 1967, ebenfalls ohne nähere Erklärung, das Wort „Geile = Jägersprache: Hoden vom Hirsch“ folgt!

So ändern sich die Zeiten und wir uns mit Ihnen!

■ Annette Isenberg-Pfützenreuter



## Ambulante Pflege

Inh. Monika Beiske  
Ostenallee 27, 59063 Hamm  
Tel. 0 23 81 / 5 44 43 10  
[www.lichtblick-ambulante-pflege.de](http://www.lichtblick-ambulante-pflege.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



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

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

Zulassung bei allen Krankenkassen





### Diakoniestationen

*Für Ihr Leben zu Hause.*

#### Unsere Leistungen

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- 24-Std-Bereitschaft
- Betreuungsangebote
- Beratungsbesuche
- Pflegeberatung
- Grüne Damen & Herren, Ambulanter Besuchsdienst
- Vermittlung von Hilfen




evangelische pflegedienste

**Hamm-Mitte am EVK**  
Langewanneweg 27 | 59063 Hamm  
Tel. (0 23 81) 5 43 30 - 44

---

**Hamm-Ost**  
Condorstraße 3 | 59071 Hamm  
Tel. (0 23 81) 8 97 43

---

**Hamm-West**  
An den Kirchen 2 | 59077 Hamm  
Tel. (0 23 81) 46 20 37

---

**Ahlen-Sendenhorst**  
Görlitzer Straße 1a | 59229 Ahlen  
Tel. (0 23 82) 6 02 55

---

**Bönen-Flierich-Hilbeck**  
Niemöller Straße 14 | 59199 Bönen  
Tel. (0 23 83) 35 45

## Häusliche Kranken- und Altenpflege

## 2 neue Pflegeeinrichtungen in Hamm



Frontansicht: Schleppweg 59, Hamm-Süden



### „Wir sind anders“

Unsere Häuser unterliegen den Richtlinien der vollstationären Pflege. Das bedeutet, dass unsere Bewohner den vollen Verbraucherschutz des Wohn- und Teilhabegesetzes (ehemals Heimgesetz) genießen und trotzdem wie in einer Hausgemeinschaft leben. Auf zwei Etagen pro Haus leben bei uns je 11 Bewohner in 27 m<sup>2</sup> großen Einzelzimmern, die jeweils mit eigenem Bad ausgestattet sind. Die Zimmer sind licht durchflutet und wir wünschen uns, dass jeder Bewohner sein eigenes Zimmer möbliert und sich somit sein eigenes „Zuhause“ schafft. Hierfür ist großzügig, trotz unserer Ausstattung, Raum vorhanden. Jedes Haus verfügt über ein großes Stationsbad zum Wohlfühlen und Genießen.

Die Nachmittage werden durch vielfältige Angebote, wie z.B. Singen, Spaziergänge, gemütliches Beisammensein auf der Terrasse, individuell gestaltet. Durch die Organisation eines späten Tagesdienstes ist es uns möglich auch die Abendgestaltung durch die Mitarbeiter des Tagdienstes zu gewährleisten.

Ein weiterer positiver Aspekt ist die Gemeindenähe und somit der Erhalt aller sozialen Kontakte. Der Kontakt zu alten Bekannten und Freunden reißt nicht ab. Man trifft bekannte Gesichter, da in unsere Häuser in der Regel Menschen aus der unmittelbaren Nähe einziehen. Das schon immer Vertraute Umfeld bleibt erhalten. Der Umzug in die Pflegeeinrichtung bedeutet nicht in die Abgeschlossenheit gehen sondern einen neuen Lebensabschnitt je nach eigenen Fähigkeiten selbstbestimmt und bewusst erleben.

**Ihre Zufriedenheit ist unser Auftrag.**

**Wir eröffnen zum 1. Juli 2011 unsere  
3. Pflegeeinrichtung  
in Hamm-Westtünen.**

Wenn sie mehr erfahren möchten, Einblicke vertiefen, über die Kosten unverbindlich aufgeklärt werden wollen?

Rufen Sie unseren Heimleiter  
**Herrn Conrad unter 0 23 81 / 4 98 18 84**  
an und vereinbaren einen persönlichen Termin.



Frontansicht: Kamener Str. 181a, Hamm-Pelkum

daheim+miteinander GmbH · Schleppweg 59 · 59063 Hamm · info@da-mit.de · www.da-mit.de

# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**03.04.2011**

Kulturrevier Radbod  
und Stadt Hamm/ Altenhilfe

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

**10.04.2011**

Stadt Hamm - Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Chattanoogaaplatz  
Kaffee u. Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass ab 13.00 Uhr,  
Vorverkauf ab 31.03.2011 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**17.04.2011**

Kulturrevier Radbod und  
Stadt Hamm/Altenhilfe

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

**20.04.2011**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 08.04.2011 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4.50 €

**08.05.2011**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Chattanoogaaplatz  
Kaffee u. Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass ab 13.00 Uhr, Vorverkauf  
ab 05.05.2011 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**15.05.2011**

Kulturrevier Radbod und  
Stadt Hamm/ Altenhilfe

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

**18.05.2011**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 06.05.2011 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4.50 €

**05.06.2011**

Kulturrevier Radbod und  
Stadt Hamm/ Altenhilfe

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

**12.06.2011**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Chattanoogaaplatz  
Kaffee u. Kuchen 13.30 - 14.15 Uhr, Einlass ab 13.00 Uhr,  
Vorverkauf ab 02.06.2011 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**15.06.2011**

Stadt Hamm/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 03.06.2011 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4.50 €

**19.06.2011**

Kulturrevier Radbod und  
Stadt Hamm/ Altenhilfe

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

## Hamm-Mitte

**02.04.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus

9.00 – 14.00 Uhr, Vegetar. Buffet, Kosten: Erw.: 6,50 €, Kinder: 3,00 €



<b>03.04.2011</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Canaster (weiterhin jeden 1. Sonntag im Monat)
<b>03.04.2011</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- u. Feiertagen) EG Bistro
<b>04.04.2011</b> Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	15.00 – 17.00 Uhr, Migrantenberatung (weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)
<b>04.04.2011</b> Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Bergmann, (weiterhin 14tägig)
<b>05.04.2011</b> Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: U. Tornscheidt (weiterhin jeweils dienstags)
<b>05.04.2011</b> Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	14.00 – 15.30 Uhr, „Sprach-Sprechstunde für Kinder, Jugendliche, Eltern, Senioren“, Kontakt: Lindenschule, Frau Frontzek, Tel. 02381/3054597 (weiterhin jeden Dienstag)
<b>06.04.2011</b> Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	15.00 Uhr, Seniorencafé (weiterhin 14tägig mittwochs, immer in einer geraden Kalenderwoche)
<b>06.04.2011</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Männerrunde – Rund um die Karten, WB 1 Aufenthaltsraum (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)
<b>11.04.2011</b> SV Deutschland OV Mitte	Wandertreff (Infos siehe Tagespresse - weiterhin 14tägig)
<b>11.04.2011</b> Seniorenresidenz „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr Bingo mit Preisen, EG Bistro
<b>11.04.2011</b> Hamms Mehrgenerationenhaus	19.00 Uhr, Doppelkopf (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<b>12.04.2011</b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Gesellschaftsspiele, Karten- und Brettspiele
<b>13.04.2011</b> Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	14.30 – 16.00 Uhr, Spielerisches Gedächtnistraining, weiterhin 14tägig immer in einer ungraden Kalenderwoche, Beitrag: 2,00 € pro Nachm.
<b>15.04.2011</b> Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete weiterhin immer am 15. eines jeden Monats
<b>18.04.2011</b> Stadt Hamm/ Altenhilfe/ AWO	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück AWO Bürgerkeller, Beitrag: 3,00 €

**18.04.2011**

VdK - OV Süden / Mitte

15.00 Uhr, Frühlings-Veranstaltung, Zunftstuben, Oststr. 53

**28.04.2011**

Sozialverband Deutschland  
OV Mitte

14.30 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Lippmann am Boll  
(weiterhin jeden 4. Donnerstag im Monat)

**07.05.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus

9.00 – 14.00 Uhr, Muttertagsbuffet, Erwachsene: 6,50 €, Kinder: 3,00 €

**07.05.2011**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

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

**11.05.2011**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

16.00 Uhr, Theatergruppe „Am Museum“, EG Bistro

**16.05.2011**

VdK - OV Süden / Mitte

15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag, Zunftstuben, Oststr. 53

**30.05.2011**

Stadt Hamm/ Altenhilfe/ AWO

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

**04.06.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus

9.00 – 14.00 Uhr, Italienisches Buffet, Erwachsene: 6,50 €, Kinder: 3,00 €

**15.06.2011**

Seniorenresidenz  
„Am Schillerplatz“

16.00 Uhr, Literarischer Nachmittag (Hr. Maler), EG. Bistro

**21.06.2011**

VdK - OV Süden / Mitte

10.00 Uhr, Fahrt zum Freilichtmuseum nach Hagen

**27.06.2011**

Stadt Hamm/ Altenhilfe/ AWO

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

## **Hamm-Rhynern**

**05.04.2011**

Sozialverband Deutschland  
OV Rhynern

8.45 Uhr, Wassergymnastik für Frauen mit leichten Behinderungen,  
Schwimmbad Lebenshilfe (weiterer Termin: 12.04.)

**05.04.2011**

Stadt Hamm/ Altenhilfe und  
Kirchengemeinden Westtünen

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

**05.04.2011**

Pfarrcaritas St. Regina,  
Rhynern

14.30 Uhr, hl. Messe; anschl. im Pfarrheim: Ein Kreuzweg der Jugend  
in Bildern und Texten, Referent: Pfarrer Norbert Schickentanz

**06.04.2011**

SK Hamm-Westtünen  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus

15.00 Uhr, Ein Spaziergang durch meinen Heimatort  
Führung: Ortsheimatpfleger Stephan Berhorst

<b>07.04.2011</b> SV Deutschland OV Rhyern	15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus
<b>09.04.2011</b> Ev. Kirchengemeinde Westtünnen	15.30 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 02385/8386 (weiterhin 14.05. und 11.06.)
<b>11.04.2011</b> Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünnen	15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus
<b>19.04.2011</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Rhyern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Reginenhauses, St. Reginenplatz 9, Beitrag: 3,50 €
<b>20.04.2011</b> SK Hamm- Westtünnen	15.00 Uhr, Spielnachmittag mit eigenen Spielen, Leitung: Frau Decker
<b>03.05.2011</b> Sozialverband Deutschland OV Rhyern	8.45 Uhr, Wassergymnastik für Frauen mit leichten Behinderungen, Schwimmbad Lebenshilfe (weiterhin jeden Dienstag)
<b>03.05.2011</b> Stadt Hamm/ Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Ev. Gemeindehaus, Dietr.-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 €
<b>03.05.2011</b> Pfarrcaritas St. Regina, Rhyern	14.30 Uhr, hl. Messe; anschl. im Pfarrheim: Mailiedersingen
<b>04.05.2011</b> SK Hamm-Westtünnen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	15.00 Uhr, Der Mai ist gekommen – Lieder unter dem Maibaum mit einem Gläschen Waldmeister, Leitung: Frau Decker
<b>05.05.2011</b> SV Deutschland, OV Rhyern	15.00 Uhr, Muttertagsfeier, Ev. Gemeindehaus
<b>09.05.2011</b> Sozialverband Deutschland OV Berge-Westtünnen	15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus (weiterhin jeden 2. Montag im Monat)
<b>10.05.2011</b> KAB / ARG. Westtünnen	14.30 Uhr, Israel und Palästina, Referent: Pfr. Wilhelm Brockmann
<b>17.05.2011</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Rhyern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Reginenhauses, St. Reginenplatz 9, Beitrag: 3,50 €
<b>18.05.2011</b> SK Hamm-Westtünnen Dietrich-Bonhoeffer-Haus	13.00 Uhr, Halbtagsausflug in die nähere Umgebung
<b>19.05.2011</b> Sozialverband Deutschland OV Rhyern	10.30 Uhr, Tagesfahrt in den Unterwasserpark NaturaGart, anschl. Kaffee in Holtkamp's Deelee (Kontakt: Gellenbeck, Tel.: 02381/82583)



**01.06.2011**

SK Hamm-Westtünen

15.00 Uhr, Eichensiedlung, Referent: Herr ABhoff

**07.06.2011**

Stadt Hamm/ Altenhilfe und  
Kirchengemeinden Westtünen

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

**14.06.2011**

KAB / ARG. Westtünen

14.30 Uhr, Eine Reise zum Nordkap, Referent: Heribert Bielefeld

**14.06.2011**

SV Deutschland OV Osterflierich

16.00 Uhr, Grill- und Klönnachmittag bei Wulf in Opsen

**15.06.2011**

KAB / ARG. Westtünen

15.00 Uhr, Tag der ARG in Günne, Heinrich-Lübke-Haus

**15.06.2011**

SK Hamm-Westtünen

15.00 Uhr, Kindheit früher – Spiele, Schule, Streiche, Refer.: Frau Decker

**16.06.2011**

KAB / ARG. Westtünen  
Pfarrheim

14.00 Uhr, Hl. Messe, anschl. Unbekanntes Deutschland  
Referent: Pfr. Edgar Born

**21.06.2011**

AG Seniorenarbeit  
Hamm-Rhynern

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

## **Hamm-Uentrop**

**05.04.2011**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Schwerpunkt: Wirbelsäule,  
Kontakt: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694  
(weiterhin 12.04., 03.05., danach immer wöchentlich)

**05.04.2011**

AWO Ostwennemar  
Sportzentrum Birkenfeld

14.45 Uhr, Tanzgruppe, Folklore und Mitmachtänze,  
Kontakt: Hilde Querbach, Telefon: 02381/23694  
(weiterhin 12.04., 03.05., danach immer wöchentlich)

**05.04.2011**

AWO Ostwennemar  
Schützenhalle Mennenkamp

15.00 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen

**06.04.2011**

SV Deutschland OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule

**07.04.2011**

AK „Ökum. Seniorenfrühstück“  
Hamm-Osten/Mark

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Georg  
Kontakt: Gudrun Munz, Tel.: 8 16 71 (weiterhin 05.05. und 09.06.)

**07.04.2011**

Perthes-Haus

14.00 Uhr, Mittwochscafé, (weiterhin 14täglich)

**07.04.2011**

SV Deutschland  
OV Ostwennemar

18.00 Uhr, Essen, Gaststätte Prünthe

**11.04.2011**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar - „Herbstblüte“ -

9.00 Uhr, Frühstück mit Thema: Tätigkeit im Seniorenbeirat  
Referentin: Frau Schwarz

**11.04.2011**

SV Deutschland/ OV Werries

15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries

**12.04.2011**

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**12.04.2011**

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Dienstaggruppe, Basteln im Frühling und zu Ostern  
Begegnungsstätte Werries, Alter Uentrop Weg 174

**13.04.2011**

ARG St. Antonius Geithe  
Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Fastenzeit – Vorbereitung auf Ostern  
Referent: Vikar Tadeusz Szydowski

**13.04.2011**

Sozialverband Deutschland  
OV Uentrop

15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte „Zum Goldenen Anker“  
(weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

**14.04.2011**

Sozialverband Deutschland  
OV Werries

15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO, Begegnungsstätte Werries  
(weiterhin jeweils am 2. Donnerstag im Monat)

**14.04.2011**

Sozialverband Deutschland  
OV Ostwennemar

15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünzte  
(weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

**18.04.2011**

SK der Caritaskonferenz  
St. Bonifatius Hamm-Werries

15.00 Uhr, Andacht in der St. Bonifatiuskirche, anschl. gemütliches  
Beisammensein (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)

**19.04.2011**

AWO Ostwennemar

15.00 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen

**26.04.2011**

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Osterkaffeetrinken, Musik: Herr Goodrige

**28.04.2011**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöserkirche,  
Kontakt: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13, Beitrag: 3,00 €

**28.04.2011**

Pfarrcaritas St. Georg

15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken,  
danach; Besuch von Pastor Nordhues

**02.05.2011**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar - „Herbstblüte“ -

14.30 Uhr, Kaffeetrinken mit Spiele

**03.05.2011**

AWO Ostwennemar

15.00 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen

<b>04.05.2011</b> Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weitere Termine: 18.05., 25.05., 01.06.)
<b>05.05.2011</b> Sozialverband Deutschland OV Ostwennemar	18.00 Uhr, Essen, Gaststätte Prünzte (weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)
<b>10.05.2011</b> AWO Ostwennemar	9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste
<b>10.05.2011</b> VdK OV Hamm-Osten	15.00 Uhr, Dienstaggruppe, Brauchtum im Mai - Lieder und Geschichten – Muttertag, Begegnungsstätte Werries
<b>11.05.2011</b> ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Den Senioren mehr Lust zum Leben geben Referentin: Ingeborg Blume
<b>12.05.2011</b> SV Deutschland/ OV Werries	15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries
<b>16.05.2011</b> Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar - „Herbstblüte“ -	9.00 Uhr, Frühstück (weiterhin 20.06.)
<b>17.05.2011</b> AWO Ostwennemar Schützenhalle Mennenkamp	15.00 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen
<b>19.05.2011</b> DRK-Senioren-Stift Mark,	15.00 Uhr, Musikalischer Nachmittag, Musik: Herr Maganiec
<b>23.05.2011</b> SV Deutschland/ OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries
<b>24.05.2011</b> AWO Ostwennemar	15.00 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen
<b>25.05.2011</b> Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar - „Herbstblüte“ -	Ein Tag mit Jürgen Ellinger auf Caldenhof
<b>26.05.2011</b> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöserkirche, Kontakt: Irmgard Luczka, Tel.: 8 10 13, Beitrag: 3,00 €
<b>26.05.2011</b> Pfarrcaritas St. Georg	15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken, danach: Maibowle und Maisingen
<b>30.05.2011</b> Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar - „Herbstblüte“ -	14.30 Uhr, Kaffeetrinken: im Gemeindegarten spielen die Flötenkinder, Leitung: Elke Zerbe



<b><u>31.05.2011</u></b> AWO Ostwennemar	15.00 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen
<b><u>06.06.2011</u></b> SV Deutschland OV Werries	15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries
<b><u>07.06.2011</u></b> AWO Ostwennemar	15.00 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen
<b><u>14.06.2011</u></b> AWO Ostwennemar	9.00 Uhr, Fahrt nach Winterberg „Haus Fernblick“
<b><u>14.06.2011</u></b> VdK OV Hamm-Osten	Dienstagsgruppe, Busausflug zur Leitstelle der Verkehrsbetriebe
<b><u>15.06.2011</u></b> Sozialverband Deutschland OV Uentrop	13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule (weitere Termine: 22.06., 29.06.)
<b><u>17.06.2011</u></b> Sozialverband Deutschland OV Ostwennemar	13.00 Uhr, Halbtagsausflug in das Bergische Land (Kontakt: Surmann, Tel.: 02381/64449)
<b><u>18.06.2011</u></b> ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6	15.00 Uhr, Wer rastet, der rostet! Wie bewege ich mich richtig, um nicht lahm und steif zu werden, Referentin: Johanne Bußmann
<b><u>21.06.2011</u></b> AWO Ostwennemar	15.00 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen
<b><u>25.06.2011</u></b> DRK-Senioren-Stift Mark	15.00 Uhr, Sommerfest
<b><u>27.06.2011</u></b> SV Deutschland OV Werries	18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries
<b><u>28.06.2011</u></b> AWO Ostwennemar	15.00 Uhr, Treffen mit Karten- und Brettspielen
<b><u>29.06.2011</u></b> Ev. Kirchengemeinde Braam- Ostwennemar - „Herbstblüte“ -	14.30 Uhr, Kaffeetrinken: Erdbeerkuchen-Essen im Gemeindehaus (Herbstblüte und Frauenhilfe)
<b><u>29.06.2011</u></b> SK der Caritaskonferenz St. Bonifatius Hamm-Werries	„Ein Sommernachtstraum“ Besuch der Waldbühne Heessen
<b><u>30.06.2011</u></b> AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Gemeindehaus der Erlöserkirche, Braamer Str., Kontakt: Irmgard Luczka, Tel.: 81013, Beitrag: 3,00 €
<b><u>30.06.2011</u></b> Pfarrcaritas St. Georg	15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. im Pfarrheim Kaffeetrinken, mit Besuch Kindergartens St. Georg, anschl. Imbiss

## Hamm-Pelkum

**04.04.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Spielnachmittag  
(weiterhin jeden Montag)

**04.04.2011**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Chor, (weiterhin jeden Montag)

**05.04.2011**

AWO-Tagesstätte  
Große Werlstr. 53 a

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein oder Bingo  
(weiterhin jeden Dienstag, außer 19.04., 03.05., 21.05.)

**06.04.2011**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Skatspielen (weiterhin jeden Mittwoch)

**07.04.2011**

Sozialverband Deutschland  
OV Pelkum

15.00 Uhr, Frauengruppe, „Bürgerhalle Pelkum“  
(weiterhin jeden 1. Donnerstag im Monat)

**13.04.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche,

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier

**13.04.2011**

SK St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen,  
Marienheim

14.30 Uhr, Hl. Messe, anschl. Kaffeetrinken und Heringstipp essen  
mit Thema: Auf dem Weg nach Ostern, Refer.: G. Schaefer

**13.04.2011**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Frühling ist die schönste Zeit – Das Osterfest steht vor der Tür

**17.04.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

15.00 Uhr, Gemeinde-Café. Weetfelder Str.  
(weiterhin jeden 3. Sonntag im Monat)

**19.04.2011**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Osterfest

**20.04.2011**

Sozialverband Deutschland  
OV Pelkum

9.00 Uhr, Frühstück, „Bürgerhalle Pelkum“  
(weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

**21.04.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche,

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

**27.04.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche,  
Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Zaubenhaftes Masuren – im Land der 1000 Seen  
Referent: Herr Kranz

**30.04.2011**

AG Seniorenarbeit Hamm-  
Pelkum/Stadt Hamm/Altenhilfe

Kaffeetafel während des „Fahrradfrühlings“ auf dem  
Wiescherhöfer Markt

**01. - 06.05.2011**

Sozialverband Deutschland  
OV Pelkum

Mehrtagefahrt nach Aurich mit Beiprogramm  
(Auskunft Flockermann: Tel.: 02381/404263)

<b>03.05.2011</b> AWO-Tagesstätte	15.00 Uhr, Muttertagsfeier
<b>04.05.2011</b> Seniorenarbeit Friedenskirche	9.00 Uhr, Gemeindefrühstück für „Jung und Alt“
<b>11.05.2011</b> Seniorenarbeit Friedenskirche	14.30 Uhr, Der Mai ist gekommen
<b>11.05.2011</b> SK St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen, Marienheim	14.30 Uhr, Hl. Messe, anschl. Kaffeetrinken mit Thema: Auch Mutter darf mal „Danke sagen“, Referentinnen: I. Hopmann u. G. Schaefer
<b>11.05.2011</b> Spätlese Pelkum, Pelikanum	15.00 Uhr, Wir feiern Muttertag – Muttersein damals - heute
<b>25.05.2011</b> Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Friedhofsbesuche – Welche Gefahren können lauern? Referent: Herr Kranz
<b>27.05.2011</b> AG Seniorenarbeit Hamm-Pelkum/Stadt Hamm/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Gemeindehaus Pelikanum, Kamener Str. 161, Gebühr: 3,00 €
<b>28.05.2011</b> Sozialverband Deutschland OV Pelkum	Tagesfahrt nach Emden zum Matjesmarkt, Kontakt: Flockermann: Tel.: 02381/40 42 63
<b>08.06.2011</b> SK St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen, Marienheim	14.30 Uhr, Hl. Messe, anschl. Kaffeetrinken mit Thema: Verflucht, das darf ich nicht sagen; Referentin: I. Hopmann
<b>22.06.2011</b> Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus	14.30 Uhr, Gemeinsamer Ausklang vor der Sommerpause zusammen mit den Senioren der Thomaskirche
<b>22.06.2011</b> Spätlese Pelkum	15.00 Uhr, Zwangloses Treffen im Eissalon, Kamener Str.
<b>Hamm-Herringen</b>	
<b>04.04.2011</b> AK „Ökum. Seniorenfrühstück Herringen/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Cafeteria Ev. Altenzentrums St. Victor, Gebühr: 3,00 €
<b>04.04.2011</b> OV Herringen	15.30 Uhr, Gymnastikgruppe, „Alter Bauhof - Kleiner Saal -“ (weiterhin jeden Montag)
<b>05.04.2011</b> AWO – OV Herringen	13.30 Uhr Offener Spielnachmittag, Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden Dienstag)
<b>05.04.2011</b> Sozialverband Deutschland OV Herringen	15.00 Uhr, Frauengruppe, Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 (weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat)



<b>05.04.2011</b> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Modenschau, Alter Bauhof
<b>06.04.2011</b> Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Angehörigencafé mit Bingo Cafeteria des Hauses (weiterhin 1. Mittwoch im Monat)
<b>07.04.2011</b> AWO – OV Herringen	14.00 Uhr Handarbeitsgruppe (weiterhin jeden Donnerstag) Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3
<b>10.04.2011</b> Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00 Uhr, Cafeteria-Sonntagsprogramm (weiterhin jeden 2. Sonntag im Monat)
<b>10.04.2011</b> Caritas Altenheim St. Josef,	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Singekreis des SGV, Leitung: Herr Daum
<b>13.04.2011</b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Michaelsheim, An den Kirchen 9a
<b>15.04.2011</b> Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	19.00 Uhr, Doppelkopfabend für Frauen und Männer Alter Bauhof (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)
<b>17.04.2011</b> Trägerverein Bauhof Herringen Torksfeld 2	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr) Alter Bauhof, Großer Saal
<b>20.04.2010</b> Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflege- bedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Ange- hörigen, Kontakt: Ambul. Caritaspflegedienste, Soz. Station Süd, Tel: 926680 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
<b>21.04.2011</b> AWO – OV Herringen/SV Deutschland – OV Herringen/ Stadt Hamm/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3, Gebühr: 3,00 €
<b>23.04.2011</b> Trägerverein Bauhof Herringen	18.00 Uhr, Osterfeuer, Alter Bauhof
<b>27.04.2011</b> Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik Cafeteria (weiterhin jeden 4 Mittwoch im Monat)
<b>30.04.2011</b> Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	14.30 Uhr, Klöncafe Cafeteria (weiterhin jeden letzten Samstag im Monat)
<b>30.04.2011</b> Trägerverein Bauhof Herringen	18.00 Uhr, Tanz in den Mai, Alter Bauhof

<b><u>02.05.2011</u></b> AK „Ökum. Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Cafeteria Altenheimes St. Josef, Buschkampstr. 4, Gebühr: 3,00 €
<b><u>05.05.2011</u></b> SV Deutschland OV Herringen	15.00 Uhr, Muttertagsfeier, Alter Bauhof
<b><u>11.05.2011</u></b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15.00 Uhr, Seniorennachmittag; Maissingen mit Herrn Küper
<b><u>19.05.2011</u></b> AWO – OV Herringen/SV Deutschland – OV Herringen/ Stadt Hamm/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3, Gebühr: 3,00 €
<b><u>20.05.2011</u></b> Ev. Altenzentrum St. Victor	15.00, Initiativkreis – Treffen der Ehrenamtlichen, Cafeteria
<b><u>22.05.2011</u></b> Caritas Altenheim St. Josef	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Theaterkreis Edelweiß
<b><u>29.05.2011</u></b> Trägerverein Bauhof Herringen	12.00 Uhr, Flohmarkt und Sommer im Bauhof, Alter Bauhof
<b><u>29.05.2011</u></b> Trägerverein Bauhof Herringen	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof
<b><u>06.06.2011</u></b> AK „Ökum. Seniorenfrühstück Herringen / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria des Ev. Alten zentrums St. Victor, Gebühr: 3,00 €
<b><u>08.06.2011</u></b> Caritaskonferenz Heilig Kreuz	15.00 Uhr, Seniorennachmittag mit dem Gitarrenkreis Hl. Kreuz
<b><u>16.06.2011</u></b> AWO – OV Herringen/SV Deutschland – OV Herringen/ Stadt Hamm/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Altentagesstätte Herringen, Am Jugendheim 3 Gebühr: 3,00 €
<b><u>16.06.2011</u></b> Caritas Altenheim St. Josef,	16.00 Uhr, Das schlechte Gewissen (Vortrag), Refer.: Prof. Dr. E. Grond
<b><u>19.06.2011</u></b> Caritas Altenheim St. Josef, Buschkampstr. 3 - 5	15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Chor des Zentralverbandes der Sozialversicherten, Leitung: Herr Pastrik
<b><u>26.06.2011</u></b> Trägerverein Bauhof Herringen Torksfield 2	10.00 Uhr, 3. Herringer Hähnekrähen Alter Bauhof (Veranstalter: Rassegeflügelverein)
<b><u>26.06.2011</u></b> Trägerverein Bauhof Herringen Torksfield 2	15.00 Uhr, Tanzcafé (Einlass: 14.30 Uhr), Alter Bauhof, Großer Saal (weiterhin jeden 4. Sonntag im Monat)

## Hamm-Westen

**03.04.2011**

Café St. Jupp

14.30 Uhr, Café-Treff, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 9 a

**04.04.2011**

Seniorenzentrum St. Bonifatius  
Bonifatiusweg 14

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürftige Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen, Kontakt: Ambul. Caritaspflegedienste, Soz. Station Süd, Tel: 926680 (weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat)

**04.04.2011**

KAB St. Bonifatius  
Lange Str. 193

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

**08.04.2011**

VdK - OV Westen

15.00 Uhr, Frühlingstreffen, Lippmann am Boll, Wilhelmstr. 195, Kontakt: Edith Hörstmann; Tel. 02381/443640

**11.04.2011**

Pfarrcaritas St. Josef  
(Hamm-Westen), Josefshaus

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“

**13.04.2011**

Seniorentreff Thomaskirche,  
Lohausenholzstr. 18

15.00 Uhr, Osterbräuche, Lieder und Gedichte aus unserer Jugendzeit, Leitung: Doris Hempert / Gisela Trappe

**13.04.2011**

SK Bonifatius Hamm-Westen

Alten- u. Rentnergemeinschaft  
15.00 Uhr, Messe anschl. Kaffeetrinken in der Cafeteria St. Bonifatius (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

**14.04.2011**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Kontakt: Edith Hörstmann; Tel. 02381/443640 (weiterhin 19.05. und 08.06.)

**15.04.2011**

VdK - OV Westen

17.00 Uhr, Männertreff (Kegeln), AH St. Bonifatius, Kontakt: R. Quednam, Tel.: 28390 (weiterhin jeden 3. Freitag im Monat)

**18.04.2011**

Pfarrcaritas St. Josef

15.00 Uhr, Besinnungsnachmittag mit Blick auf Ostern

**27.04.2011**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Jahresausflug zum Cafe Schulze Rötering

**28.04.2011**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Josef, Josefstr.9 a, Beitrag: 3,00 €

**02.05.2011**

Pfarrcaritas St. Josef

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“

**08.05.2011**

Café St. Jupp

14.30 Uhr, Café-Treff, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 9 a

**11.05.2011**

Seniorentreff Thomaskirche,  
Lohausenholzstr. 18

15.00 Uhr, „Skinning - illegale Ausspähung von Daten bei Kredit-  
und Bankkarten“, Referent: Werner Kranz

**16.05.2011**

Pfarrcaritas St. Josef  
(Hamm-Westen)

15.00 Uhr, Seniorennachmittag im Wohn- und  
Pflegeheim St. Vinzenz Vorsterhausen

**25.05.2011**

Seniorentreff Thomaskirche,  
Lohausenholzstr. 18

15.00 Uhr, Es ist nicht alles Gold was glänzt  
Referent: Pfarrer Born

**26.05.2011**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €  
Gemeindehaus der Thomaskirche, Lohausenholzstr. 18

**26.05.2011**

VdK - OV Westen

10.00 Uhr, Tagesfahrt nach Ahaus und Winterwijk zum Spargelessen,  
Kontakt: Libor Baar, Tel.: 02385/4295155

**05.06.2011**

Café St. Jupp

14.30 Uhr, Café-Treff, Pfarrheim St. Josef, Josefstr. 9 a

**06.06.2011**

Pfarrcaritas St. Josef

15.00 Uhr, Gesellschaftsspiele für „Jung und Alt“

**08.06.2011**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Geburtstagsfeier vom 25.11.2010-06.06.2011

**20.06.2011**

Pfarrcaritas St. Josef

15.00 Uhr, Sommerfest

**22.06.2011**

Seniorentreff Thomaskirche,  
Lohausenholzstr. 18

15.00 Uhr, Gemütlicher Ausklang vor der Sommerpause  
mit SK der Friedenskirche im Gemeindehaus Friedenskirche

**29.06. -08.07.2011**

VdK - OV Westen

Mehrtagesfahrt nach Pfronten, Kontakt: L. Baar, Tel.: 02385/4295155

**30.06.2011**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €  
Seniorenzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusweg 14

## **Hamm-Norden**

**01.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

15.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz,  
Treffpunkt: Karlsplatz (Bei Regen fällt die Radtour aus.)  
Kontakt: Frau Bellinghoff, Tel.: 62190 (alle 14 Tage freitags)

**04.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.30 Uhr, Theatergruppe, Pfarrheim Maria Königin, Sorauer Straße,  
Kontakt: V. Rückert, Telefon: 63007.



**04.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

14.00 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str., Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin jeden Montag)

**04.04.2011**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien (weiterhin 02.05. und 20.06.)

**05.04.2011**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

14.30 Uhr, Café Norden, Betreuungs- und Entlastungsangebot für Angehörige von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, Gruppenraum 1 (weiterhin 14täglich)

**05.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**06.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ ,

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Maria Königin  
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3708644 (weiterhin 14täglich)

**06.04.2011**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Bingo

**06.04.2011**

ZwAR-Holzgruppe  
Werkraum der Karlschule

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

**06.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

16.00 Uhr, Kegeln, Kegelbahn des BVH 09, Fahrenheitstr. 2  
Kontakt: V. Rückert, Tel.:63007 (weiterhin 04.05., 01.06. und 29.06.)

**12.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

15.00 Uhr, Spielgruppe, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum,  
(weiterhin 14täglich) Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733

**12.04.2011**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International (weiterhin 14täglich)

**13.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold  
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3708644, (weiterhin 14täglich)

**13.04.2011**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien,  
musikalischer Nachmittag mit Herrn Cier, Café International

**14.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**14.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“  
- Junge Senioren -

15.30 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz.  
Kontakt: J. Schrader, Tel.: 65538  
(weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)

**27.04.2011**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Film über Israel, Referent: W. Hoffmann

**28.04.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10.00 Uhr, „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, W.-Glaubitz-Zentrum, Westberger Weg 40, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17-6733 (weiterhin 26.05. und 30.06.)

**01.05.2011**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

10.30 Uhr, Maifeier mit der IGBCE und dem Knappenverein  
Mai- und Arbeiterlieder, Café International

**12.05.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**25.05.2011**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Bingo

**02.06.2011**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

10.30 Uhr, Vatertagsfrühstück, Café International

**08.06.2011**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Filmnachmittag

**08.06.2011**

Wolfgang-Glaubitz-Seniorenzentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Ein bunter Strauß voll Melodien, musikalischer  
Nachmittag mit Herrn Cier, Café International

**09.06.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**22.06.2011**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

16.30 Uhr, Planwagenfahrt

## **Hamm-Bockum-Hövel**

**06.04.2011**

Gruppe Mia und Senioren  
St. Pankratius

8.30 Uhr, hl. Messe, anschl. Frühstück: In der Karwoche unterwegs –  
Was ein Pastor da so alles erlebt, Referent: Pfarrer Heinz Vethake

**06.04.2011**

Begegnungsstätte Haus der  
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

**06.04.2011**

Begegnungsstätte Haus der Be-  
gegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

**06.04.2011**

LUDGERI-Stift Bockum  
Südgest 1 a

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

<p><b>08.04.2011</b> LUDGERI-Stift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138</p>	<p>15.00 Uhr, Frühlingsbasar Frühlingshafte Gestecke, Karten, Ketten und vieles mehr</p>
<p><b>09.04.2011</b> LUDGERI-Stift Hövel/ Ambulante Pflege,</p>	<p>10.00 – 18.00 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248</p>
<p><b>11.04.2011</b> Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde</p>	<p>20.00 Uhr, Der Schwerhörigkeit vorbeugen Referenten: N. Ueberfeld und J. Rabe, Haus der Begegnung</p>
<p><b>13.04.2011</b> LUDGERI-Forum und Stadt Hamm/ Altenhilfe</p>	<p>9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 Treffpunkt des LUDGERI-Stiftes Hövel</p>
<p><b>13.04.2011</b> Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel</p>	<p>16.00 Uhr, Frauennachmittag, Gaststätte Haus Döbbe (weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)</p>
<p><b>14.04.2011</b> LUDGERI-Stift Hövel/ Ambulante Pflege, Ermelinghofstr. 18</p>	<p>14.00 – 16.00 Uhr, Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Telefon: 484248 (weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat)</p>
<p><b>15.04.2011</b> LUDGERI-Stift Hövel Ermelinghofstr. 18</p>	<p>10.30 Uhr, Senioren-Modesevice König 15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen</p>
<p><b>18.04.2011</b> LUDGERI-Stift, An der Kreuz- kirche, Hammer Str. 138</p>	<p>15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im LUDGERI-Stift zu Gast (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)</p>
<p><b>20.04.2011</b> Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius</p>	<p>15.00 Uhr, hl. Messe, anschließend Kaffeetrinken mit Rollstuhl- fahrern (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)</p>
<p><b>21.04.2011</b> Kirchengemeinden St. Stephanus / Christus-König und Stadt Hamm / Altenhilfe</p>	<p>9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 € Pfarrheim Christus-König, Eichstedtstr. 44 Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-6734</p>
<p><b>21.04.2011</b> LUDGERI-Stift Bockum Südgeist 1 a</p>	<p>10.00 Uhr, Senioren-Modeverkauf der Firma Senior-Shop 15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen</p>
<p><b>27.04.2011</b> Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius</p>	<p>8.30 Uhr, Fahrt zum „Kapuzinerfrühstück“ nach Werne</p>
<p><b>27.04.2011</b> LUDGERI-Stift Bockum Südgeist 1 a</p>	<p>15.30 Uhr, Wunschkonzert im Wintergarten (weiterhin jeden letzten Mittwoch im Monat)</p>

**29.04.2011**

LUDGERI-Stift Hövel

15.00 Uhr, Tanz in den Mai mit Tanzgruppe Maria Königin

**30.04.2011**

LUDGERI-Stift Hövel/ Ambulante Pflege, Ermelinghofstr. 18

10.00 – 18.00 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 484248 (weiterhin 14tägig)

**30.04.2011**

LUDGERI-Stift Bockum

15.00 Uhr, Tanz in den Mai, Bläserensemble Heilig, im Wintergarten

**01.05.2011**

LUDGERI-Stift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

11.00 Uhr, Maifeier an der Kreuzkirche mit Musik (Gulaschsuppe, Kaffee und Kuchen)

**04.05.2011**

Gruppe Mia und Senioren St. Pankratius

8.30 Uhr, Alle Senioren von Heilig Geist fahren zur Wallfahrt nach Werl

**08.05.2011**

LUDGERI-Stift Bockum Südgeist 1 a

8.30 Uhr, Muttertagsfrühstück  
Anmeldung erforderlich unter 02381/871100-0

**08.05.2011**

LUDGERI-Stift, An der Kreuzkirche, Hammer Str. 138

8.30 Uhr, Muttertagsfrühstück  
Anmeldung erforderlich unter 02381/943484-0

**08.05.2011**

LUDGERI-Stift Hövel Ermelinghofstr. 18

8.20 Uhr, Muttertagsfrühstück  
Anmeldung erforderlich unter 02381/7994-0

**09.05.2011**

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde

20.00 Uhr, Erkrankungen des Magens und des Darmtraktes, Referent: Dr. med. Heinrich Miks, Haus der Begegnung

**11.05.2011**

LUDGERI-Senioren-Forum und Stadt Hamm/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €  
Treffpunkt des LUDGERI-Stiftes Hövel

**12.05.2011**

LUDGERI-Stift Bockum Südgeist 1a

15.30 Uhr, Maisingen im Wintergarten  
Musikalische Begleitung Herr Willi Dazert

**19.05.2011**

Kirchengemeinden St. Stephanus Christus-König und Stadt Hamm/ Altenhilfe

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

**11.05.2011**

LUDGERI- Forum e. V  
Treffpunkt, LUDGERI-Stift, Ermelinghofstr. 18

18.00 Uhr, Sturzrisiko erkennen und vorbeugen,  
Referentin: Daniela Kruse (Rehabilitationstherapeutin im Bereich Orthopädie)

**23.05.2011**

Sozialverband Deutschland OV Bockum-Hövel

8.30 Uhr, Tagesfahrt zur Fleischfabrik Wiltmann, anschl. nach Bad Rothenfelde, Kontakt: Sasse, Tel.: 76904



**25.05.2011**

Gruppe Mia und Senioren  
St. Pankratius

8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück  
14.00 Uhr, Fahrt nach Werne (Museum - Stadtbummel)

**01.06.2011**

Gruppe Mia und  
Senioren St. Pankratius

8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück

**03.06.2011**

LUDGERI-Stift Hövel  
Ermelinghofstr. 18

20 Jahre LUDGERI, 15.00 Uhr, Sommerfest mit einem Streifzug durch  
die Geschichte des LUDGERI-Stifts Hövel ab 17.30 Uhr Grillen

**05.06.2011**

LUDGERI-Stift Hövel  
Ermelinghofstr. 18

20 Jahre LUDGERI – es geht westfälisch weiter, 10.00 Uhr, Hähne-  
wettkrähen im Garten, 16.00 Uhr, Auftritt der Trachtengruppe

**06.06.2011**

Gesprächskreis „Pflegerische An-  
gehörige“- Ev. Kirchengemeinde

20.00 Uhr, Sicheres Alter – Unfallverhütung und Sturzprophylaxe,  
Referentin: Susanne Tyll, Haus der Begegnung

**08.06.2011**

LUDGERI-Senioren-Forum und  
Stadt Hamm/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €  
Treffpunkt des LUDGERI-Stiftes Hövel

**16.06.2011**

Kirchengemeinden St. Stephanus  
und Christus-König und  
Stadt Hamm/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €  
Pfarrheim St. Stephanus, St. Stephanusplatz 3  
Kontakt: Karin Berheide. Tel.: 17-67 34

**18.06.2011**

LUDGERI-Stift, An der Kreuz-  
kirche, Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Es spielt das Bläserensemble Heilig Geist in der Cafeteria

**22.06.2011**

Gruppe Mia und Senioren  
St. Pankratius

9.00 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück im Schützenheim

**29.06.2011**

Gruppe Mia und Senioren  
St. Pankratius

8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück  
Ein Sommernachtstraum – Besuch der Waldbühne Heessen

## **Hamm-Heessen**

**02.04.2011**

Seniorenheim St. Stephanus  
Sundern 14

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürf.  
Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen,  
Kontakt: Ambul. Caritaspflegedienste, Soz. Station Nord,  
Tel: 3062 10 (weiterhin jeden 1. Samstag im Monat)

**02.04.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Akkordeonmusik

**04.04.2011**

Junge Senioren St. Josef

8.45 Uhr, Besuch des Maximare  
(weiterhin jeden 1. und 3. Montag im Monat)

**04.04.2011**

ARG St. Josef

15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler, Schwesternhaus  
(weiterhin jeweils montags)

**04.04.2011**

Sozialverband Deutschland  
OV Heessen

15.00 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte „Am Kappenbusch“  
(weiterhin alle 4 Wochen montags)

**04.04.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Bewegung mit Musik mit Frau Hennigfeld  
(weiterhin jeden Montag)

**05.04.2011**

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien  
(weiterhin jeden 1. Dienstag im Monat)

**05.04.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

14.30 Uhr, Frühlingsfest auf Wohnbereich 3

**05.04.2011**

VdK OV Heessen

15.00 Uhr, Treff im Brokhof

**06.04.2011**

ARG St. Marien

14.30 Uhr, Hl. Messe, anschl. im Pfarrheim: Hilfen im Alter  
Referentin: Birgit Hentrey, Caritasverband

**06.04.2011**

Junge Senioren –St. Josef

17.45 Uhr, Wassergymnastik, Hallenbad, Hamm-Heessen  
(weiterhin jeweils mittwochs)

**06.04.2011**

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)

**09.04.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee

**10.04.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

ab 14.00 Uhr, Sonntagscafé mit Frau Hennigfeld (weiterhin 14tägig)

**11.04.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

14.30 Uhr, Frühlingsfest auf Wohnbereich 1

**12.04.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Theatervorstellung

**12.04.2011**

ZwAR Basisgruppe 2

15.00 Uhr, Treffen im Brokhof (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

**13.04.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde  
im großen Gruppenraum

**14.04.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

14.30 Uhr, Frühlingsfest auf Wohnbereich 2

<b><u>14.04.2011</u></b> ARG St. Stephanus, Pfarrheim	15.00 Uhr, Polizei – Dein Freund und Helfer, Referentin: H. Hoffmann
<b><u>15.04.2011</u></b> Tauschring in Verbindung mit Stadt Hamm/ Altenhilfe	19.00 Uhr, „Geben und Nehmen“, Treffen für Mitglieder und Interessierte, Nebengebäude Seniorenheim St. Stephanus
<b><u>16.04.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	Osterfeuer
<b><u>18.04.2011</u></b> SV Deutschland OV Heessen	17.00 Uhr, Kegeln, Westfalenschänke (weiterhin alle 4 Wochen montags)
<b><u>20.04.2011</u></b> Familienzentrum St. Theresia und Stadt Hamm/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b><u>20.04.2011</u></b> ARG St. Marien, Pfarrheim	15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
<b><u>20.04.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, GK mit Frau Sieberg, (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)
<b><u>26.04.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Frühlingsfest auf Wohnbereich 6/7
<b><u>30.04.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies
<b><u>03.05.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit ev. Männerkreis Heessen
<b><u>03.05.2011</u></b> VdK OV Heessen	15.00 Uhr, Treff im Brokhof
<b><u>04.05.2011</u></b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, HI. Messe, anschl. im Pfarrheim: Frühlingserwachen-Lieder, Geschichten, Gedichte mit den Lippe-Lerchen
<b><u>10.05.2011</u></b> VdK OV Heessen	14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski
<b><u>11.05.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b><u>11.05.2011</u></b> ARG St. Marien, Pfarrheim	15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch
<b><u>12.05.2011</u></b> ARG St. Stephanus	„KAB über Wasser“ – Tagesfahrt mit der Santa Monika III von Münster durchs Münsterland
<b><u>13.05.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 – 13.00 Uhr, Modeverkauf (Remo-Moden)

**15.05.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Musikalischer Nachmittag

**18.05.2011**

Familienzentrum St. Theresia  
und Stadt Hamm/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50  
Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6

**19.05.2011**

ARG St. Stephanus, Pfarrheim

15.30 Uhr, Naturschutz – Was heißt das

**21.05.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee

**26.05.2011**

VdK OV Heessen

Tagesfahrt

**07.06.2011**

VdK OV Heessen

15.00 Uhr, Treff im Brokhof

**08.06.2011**

Stadt Hamm/ Altenhilfe und  
ev. und kath. Kirchengemeinde

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50  
Ev. Gemeindezentrum Dasbeck, Goldsternstr. 6

**08.06. 2011**

ARG St. Marien

13.30 Uhr, Ausflug nach Cappenberg

**11.06.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies

**14.06.2011**

VdK OV Heessen

14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski

**15.06.2011**

Familienzentrum St. Theresia  
und Stadt Hamm/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50  
Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6

**16.06.2011**

ARG St. Stephanus, Pfarrheim

15.30 Uhr, Alte und neue Verkehrsregeln, Referent: Horst Gumpert

**19.06.2011**

ARG St. Stephanus

Teilnahme an der Regionalen Kettelerwallfahrt der KAB nach  
Hopsten (200. Geburtstag des Arbeiterbischofs von Ketteler)

**21.06.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee

**29.06.2011**

ARG St. Marien, Pfarrheim

15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch



# 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](http://www.awo-ww.de)

## SENIORENHAUS SOPHIA

LÜTTKE HOLZ 26 | 59192 BERGKAMEN

- Qualifiziertes Personal
- Aktivierende Pflege
- Einzelzimmer inkl. Bad
- Pflege und Betreuung nach Qualitätsstandards
- Freizeit- & Betreuungsangebote
- Offen für Gemeinde und Vereine

\* zertifiziert nach:



DIN EN ISO 9001  
Zertifikat Nr. 71 100

**Comunita**   
SENIORENHAUS SOPHIA



### COMUNITA SENIORENHÄUSER

SENIORENHAUS LUCIA \* | Dortmund-Wickede

SENIORENHAUS SOPHIA | Bergkamen

SENIORENHAUS VINZENZ \* | Dortmund-Dorstfeld

SENIORENHAUS ZEPPELINSTRASSE \* | Dortmund-Huckarde

### ERSTKONTAKT:

Dirk Hoppe

Telefon: + 49 (0)231-17698-401

Telefax: + 49 (0)231-2178976

dh@comunplus.de

Comunita Seniorenhäuser  
Wickeder Hellweg 93 | 44319 Dortmund

Telefon: + 49 (0)231 82976-0  
Telefax: + 49 (0)231 82976-444

E-Mail: [info@comunita-sh.de](mailto:info@comunita-sh.de)  
[www.comunita-seniorenhaeuser.de](http://www.comunita-seniorenhaeuser.de)

**Natürlich genießen.**



## Gesund und fit in den Frühling.

Egal, ob beim sportlichen Bahnenziehen, bei einer flotten Einheit Sologymnastik oder beim Entspannen an einer unserer Schwall- oder Nackenduschen, dem Wasserfall, oder der Massageliege - in unserer 6%igen Sole bei 32° C macht fit halten Spaß.

Außerdem erwartet Sie:

- Kneippanlage
- Strandkörbe
- Saline
- Strandbereich

Runden Sie ihren Besuch im Natur-Solebad Werne mit einem leckeren, frischen Essen im Cafe Sole - Restaurant - Bistro ab.



### Öffnungszeiten Solebad:

Mo	14 - 21 Uhr
Di - Fr	6 - 20 Uhr
Sa, So, Feiertag	7 - 20 Uhr

### Öffnungszeiten Sauna:

Mo (Damensauna), Di - Do	10 - 22 Uhr
Fr, Sa	10 - 24 Uhr
So, Feiertag	10 - 20 Uhr

Natur-Solebad Werne GmbH  
Am Hagen 2 • 59368 Werne  
Tel. 02389 / 9892-0 • [www.solebad-werne.de](http://www.solebad-werne.de)