

Schokolade – ein  
Glücksbringer?  
Seite 7

Kleiderrückblick der  
Nordener Schaufel  
Seite 12/13

Europäisches Jahr der  
Freiwilligentätigkeit 2011  
Seite 16/17

Klangvolles, lebhaftes und  
spannendes Bühnenleben  
- mittendrin im Kultur-  
jahresrestprogramm  
2011/2012  
Seite 20/21

Grüne Damen und Herren -  
Ambulant  
Seite 24/25



# Das Fenster

Zeitschrift für ältere  
Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 04/2011

**Wer früher einzieht...**



*Komfortabel, und wenn Sie  
es möchten, betreut wohnen*

Sie können auch Urlaub  
bei uns machen.

Bei uns haben Sie  
gute Aussichten



Appartement mit Blick  
auf den Schloßsee

*Wir laden Sie herzlich zur Besichtigung  
ein und beraten Sie gern!*

*Schloßsee Residenz Glücksburg*

**04631 890**

**www.seniorenresidenz-gluecksburg.de**  
**Am Schlossee 5 24960 Glücksburg**

**...genießt länger!**

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Freiwillig. Etwas bewegen! Gemeinsam für ein lebenswertes Hamm.“ So lautet der Slogan zum „Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011“ für uns in Hamm. Und Hamm hat etwas bewegt!

Über 1000 aus den verschiedensten sozialen und gesellschaftlichen Bereichen ehrenamtlich engagierte Menschen haben beim Ehrenamtsumzug am 10. September gezeigt, wie bunt und vielfältig das Ehrenamt in unserer Stadt ist. Ob Sport, Kultur- und Brauchtumswesen, Rettungswesen und Katastrophenschutz, Naturschutz oder die vielen Bereiche des sozialen Ehrenamtes: ein großer Dank an alle, die zu Fuß, per Rad oder mit Wagen bei strahlendem Sonnenschein an diesem einmaligen Festumzug und dem anschließenden Programm an der Pauluskirche mitgewirkt haben. Das war ein ganz toller Erfolg, auf den alle wirklich stolz sein können.

Bunt und informativ verlief auch die Ausstellungswoche im Allee-Center. Viele Gruppen, Vereine, Verbände und Institutionen stellten sich und ihr ehrenamtlich getragenes Engagement vor, berieten Interessierte, gaben Tipps und Anregungen, luden zum Mitmachen ein und hatten ein offenes Ohr für die vielen Fragen der Besucherinnen und Besucher.

Auch in dieser Ausgabe der Seniorenzeitschrift werden Sie, liebe Leserinnen und Leser, dem Thema Ehrenamt an der einen oder anderen Stelle begegnen. Dabei ist es an mancher Stelle leicht zu erkennen, wenn wir zum Beispiel über das Engagement der Grünen Damen und Herren Ambulanter Besuchsdienst berichten. An anderen Stellen fällt es nicht sofort ins Auge. So ist der auf Seite 18 angekündigte Ausflug mit der historischen Eisenbahn in den Hafen nur möglich, weil sich die Mitglieder der Museumseisenbahn Hamm

und der Hammer Eisenbahnfreunde ehrenamtlich für die Aufarbeitung und die Pflege von historischen Fahrzeugen einsetzen.

Daneben wartet unsere Zeitschrift wie immer mit vielen weiteren interessanten und informativen Themen auf. So berichten wir u.a. über den Klausurtag des Seniorenbeirates, vermitteln Eindrücke der Aktivitäten der Nordener Schaufel, werfen einen Ausblick auf die neue Kultursaison 2011/2012 mit 50 unterschiedlichen Theater- und Konzertveranstaltungen und erklären Ihnen, warum Sie mit Schokolade glücklicher durch die nun langsam beginnende dunklere Jahreszeit kommen. Der ausführliche Termin- und Veranstaltungsteil lädt zum Besuch vielfältiger Veranstaltungen ein.

Viel Spaß bei Lektüre und Terminauswahl.

■ Die Redaktion

## Impressum

### Herausgeber:

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

Im September 2011  
Ausgabe 4/2011

### Redaktionsmitglieder:

W. Boesen, 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

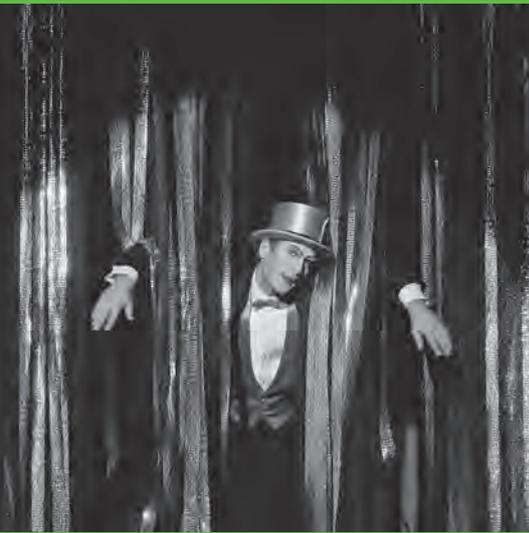
### E-Mail:

pieper@stadt.hamm.de  
raschep@stadt.hamm.de

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

# Inhalt

Klausurtagung des Seniorenbeirates der Stadt Hamm Mehr Rechte für Senioren gefordert und zahlreiche Aktivitäten für 2012 geplant	5
Nordener in der Mitte	6
Schokolade – ein Glücksbringer?	7
Seniorenbeirat empfiehlt Vorsorge für Betreuung und bei Behandlung	8
Altenhilfe unterwegs	10
Sparkassen-Seniorenkino	11
Kleiderrückblick der Nordener Schaufel	12/13
Unbeschwert mit dem DRK die Feiertage erleben	14
Alle Jahre wieder - Weihnachtstrubel	15
Europäisches Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011	16/17
Mit Bus und Bahn den Hafen aus einer neuen Perspektive erleben	18
Sole-Wochen spät im Herbst	19
Klangvolles, lebhaftes und spannendes Bühnenleben - mittendrin im Kulturjahresrestprogramm 2011/2012	20/21
Weihnachten und Silvester 2011/2012 Stressfrei in den Urlaub mit der Caritas	22
Eine Kindheitserinnerung	23
Grüne Damen und Herren - Ambulant	24/25
Schreiben Sie doch mal, wie Sie den Sommer verbringen!	26/27
Einkaufs (begleit) dienst in Pelkum	28
Termine / Veranstaltungshinweise	ab 29



# Klausurtagung des Seniorenbeirates der Stadt Hamm

## Mehr Rechte für Senioren gefordert und zahlreiche Aktivitäten für 2012 geplant

Bei der sechsten Klausurtagung des Seniorenbeirates der Stadt Hamm waren sich die Teilnehmer einig: Für ihr Recht, in den Ausschüssen der Stadt reden und Anträge stellen zu dürfen, wollen sie sich einsetzen.

Der Skepsis seitens des Oberbürgermeisters wollen sie ihre für die Hammer Senioren

generell keine Rechte in den Kommunen zu, ein Rede- und Antragsrecht in den Ausschüssen der Stadt könne jedoch in der Hauptsatzung einer Kommune festgelegt werden.

Der Vorsitzende des Beirates, Karl-Ernst Weiland, sieht darin die Möglichkeit, die Vorschläge und Anregungen der Senioren in Hamm an der richtigen Stelle anzubringen: „Von insgesamt 178000 Einwohnern in Hamm sind etwa 43000 älter als 60 Jahre. So eine große Gemeinschaft sollte auch ein Mitspracherecht haben...“ Der Oberbürgermeister argumentierte zwar damit, dass die Gemeindeordnung ein derartiges Recht nicht zuließe, der Beirat aber wolle nun mit den Fraktionen und dem Ältestenrat der Stadt Hamm sprechen, um dieses Ziel der Teilhabe durchzusetzen.

Für 2012 steht das „Jahr des aktiven Alterns“ bevor. In Zusammenarbeit mit anderen Senioren- und Behindertenverbänden soll ein Aktionstag stattfinden.

Ob die in anderen Stadtteilen erfolgreich durchgeführten Senioren-Tanz-Nachmittage in Zukunft auch in Hamm-Mitte stattfinden, muss noch weiter diskutiert werden

■ Karl-Ernst Weiland



wichtige Arbeit gegenüber stellen.

Auf Schloss Oberwerries haben sie weitere Aktivitäten geplant. Referent J. Jentsch von der Landesseniorenvertretung NRW sprach über die breite Entwicklung der Seniorenräte. Zwar stünden den Seniorenbeiräten nach der Gemeindeordnung





## Nordener in der Mitte

Hätten Sie sie erkannt?

Seniorinnen und Senioren der Arbeitsgemeinschaft „Offene Altenarbeit in Hamm Norden“ präsentierten sich Anfang September bei der offiziellen Neueröffnung des neu gestalteten Ostrings in historischen Gewändern.

Im Jahre 1914 wurde der Bereich zwischen Südstraße und Otto-Kraft-Platz als Parkanlage erstmals an die Hammer Bürger übergeben.

Zur Erinnerung an diese Zeit mischten sich die Nordener in Kostümen aus der Jahrhundertwende unter die Besucher und flanierten zur passenden Musik aus den

Anfangsjahren des Ostrings zwischen Bärenbrunnen und Musikpavillon. Zugute kam Ihnen hierbei sicherlich ihre Erfahrung als „Models“, die sie bereits bei historischen Modenschauen bei Nordener Seniorenveranstaltungen gesammelt haben.

Lohn für dieses, bei schwülem und wechselhaftem Wetter nicht ganz einfache Unterfangen war sicherlich das große Interesse und die sehr positive Resonanz der Besucher sowie die Erkenntnis: „Wir waren heute die am meisten fotografierten Personen.“

■ Ulrike Tornscheidt



# Schokolade – ein Glückbringer?

Wer kennt diese Weisheit nicht, Schokolade macht glücklich, besonders dunkle Schokolade soll - natürlich in Maßen – gesund sein. Diesen Mythos wollen wir gerade in der dunklen Jahreszeit gerne glauben, aber stimmt es wirklich?

Leider ist diese Aussage falsch. Schokolade enthält zwar verschiedene Substanzen, die theoretisch die Psyche beeinflussen könnten. So enthält die Schokolade durchaus z. B. das von vielen Wissenschaftlern bezeichnete „Glückshormon“, das im Blut von Verliebten erhöht ist. Die Menge ist jedoch so gering, dass eine wissenschaftlich belegte Wirkung eher unwahrscheinlich ist.

Ein weiterer Inhaltsstoff ist das Serotonin, ein Neurotransmitter (das sind biochemische Stoffe, welche elektrische Reize von einer Nervenzelle zu einer anderen Nervenzelle oder Zelle weitergeben, verstärken oder modulieren). Ein Mangel an diesem Stoff spielt bei Depressionen eine Rolle. Der Gehalt an Serotonin ist jedoch in Schokolade gering - weniger als z.B. in Walnüssen, Bananen und Tomaten - und zudem wird der Stoff im Körper schnell abgebaut.

Auch wenn der Gehalt dieser

Stoffe in den Lebensmitteln ausreichend hoch wäre, so könnte man keine positive Wirkung auf das Gefühlsleben erwarten. Denn die meisten Bestandteile der Lebensmittel sind nicht in der Lage die Blut - Hirn - Schranke zu überwinden. Dies ist für die Wirkung auf das Gefühlsleben jedoch von entscheidender Bedeutung. Daher machen nur die Hormone glücklich, die das Gehirn selbst produziert.

Schokolade enthält auch die Vorstufe von Serotonin, die lebenswichtige Aminosäure Tryptophan. Diese kann sehr wohl die Blut - Hirn - Schranke überwinden. Doch auch diese Konzentration ist deutlich niedriger als im Fleisch, in Eiern oder im Käse. Der Käse enthält fast das Fünffache, gilt aber nicht als Glücksbringer. Warum dann die Schokolade? Vielleicht ist es die Erinnerung



an die Kindheit, denn Kinder erhalten Schokolade oftmals als Belohnung. Könnte die Schokolade nicht auch für uns Erwachsene ein Gute - Laune - Bonbon sein?

Auch wenn es sich wissenschaftlich nicht erklären lässt, sollten wir unseren Lebensgeistern in diesen dunklen Monaten den Genuss der Schokolade gönnen.

■ Dr. Ute Stapel

**Der-Treppenlift**  
GMBH

Markenqualität ab 3.100 €

Größte Auswahl gebrauchter  
Treppenlifte in Deutschland!

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

# Seniorenbeirat empfiehlt Vorsorge für Betreuung und bei Behandlung

Die juristischen Wortungeheuer Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind genauso sperrig wie der Umgang mit den Inhalten für viele Menschen immer noch ein Tabu ist. Grund genug für den Hammer Seniorenbeirat, während seiner Sitzung am 15.06.2011 für mehr und bessere Aufklärung zu plädieren.

Karl-Heinz Heilmann von der Betreuungsstelle der Stadt: „Seit 1992 hat sich die Zahl der gesetzlich angeordneten Betreuungen in Hamm

von unter 1000 auf jetzt über 3.200 Betroffene p.a. gut verdreifacht“. Im Klartext: Immer mehr Menschen bekommen in Hamm per Gesetz einen Vormund und können nicht mehr alleine für sich entscheiden.

Was also tun, bevor es zu spät ist? Eine Vorsorgevollmacht ausstellen, die nur dann in Kraft tritt, wenn ein Betroffener nicht mehr für sich selber sorgen kann. Dort kann jeder eigenständig festlegen, in welchen Bereichen – Gesundheit, Vermögen, Behörden, Wohnung,

Post - ein Bevollmächtigter tätig wird. Heilmann: „Das ist vergleichbar mit der Prokura, die ein Chef seinem Angestellten erteilt“.

Wer nicht so weit gehen will, sollte wenigstens seine Wünsche in einer Betreuungsverfügung festlegen. Zum Beispiel, wen er als Betreuer haben möchte oder wen nicht. Wie das geht?

Beiratsvorsitzender Karl-Ernst Weiland empfiehlt, über die Stadt Hamm Kontakt mit dem Netzwerk Betreuung aufzunehmen. Dort gibt es alle Unterlagen und bei Bedarf auch eine persönliche Beratung. Übrigens auch für die Patientenverfügung, in der bei Entscheidungsunfähigkeit die ärztliche Behandlung festgelegt wird.

Frank Mattern  
Seniorenbeirat,  
PR und Presse  
e-mail:  
seniorenbeirat-hamm@ham-  
com.biz

Weitere Informationen  
erhalten Sie bei der

Betreuungsstelle  
der Stadt Hamm  
Theodor-Heuss-Platz 16  
59065 Hamm  
Tel.: 0 23 81 / 17 - 62 40

## 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

Gut für Hamm.

**FOCUS** **MONEY**

**SIEGER**  
**BANKENTEST**  
**Hamm**

[www.focus-money.de](http://www.focus-money.de)

---

Test: März 2011  
Im Test: 5 Banken  
Getestet: Privatkunden-Beratung (Retail)

**CITYCONTEST2011**

 Sparkasse  
Hamm

# Altenhilfe unterwegs

## Kuchen statt Brötchen

Die für die Nordener Frühstücksrunde inzwischen schon traditionell einmal jährlich stattfindende „Fahrt ins Blaue“ führte im August nach Senden zum Hof Grothues - Potthoff.

Dort stand bei der Ankunft schon der ersehnte Kaffee und Kuchen bereit. Nach dem Kaffeetrinken lud der große Hofladen zum Stöbern ein. Dabei konnten viele, vor allem den aus eigener Herstellung stammenden, gesunden und köstlichen Angeboten nicht widerstehen und so mancher Rollator diente hinterher als willkommene Transporthilfe für gefüllte Taschen.



Spaß und Kurzweil bot auch ein Sonnenbad im Innenhof, oder ein kurzer Spaziergang. Unterhaltsame und lustige Beiträge, zum großen Teil aus eigenen Reihen vorgetragen sowie das gemeinsame Liedersingen durften natürlich an diesem Nachmittag auch nicht fehlen und trugen mit zur guten Stimmung bei. So wurde auch auf dem Heimweg wurden noch kräftig weitergeschmettert.

Bleibt die Erinnerung an einen gelungenen Ausflug, bei dem sich sogar der Wettergott als gnädig erwiesen hat.

## Mit Führung durch die Lippeaue

Am 11. Juli 2011, einem Bilderbuch-Sommertag, trafen sich ca. 30 Personen zu einer Führung durch die Lippeaue.

Frau Knoblauch, Biologin beim Umweltamt der Stadt Hamm, zeigte uns nicht ohne Ausdruck persönlicher Freude die bisherigen Bemühungen zur Renaturierung der Lippeaue, schließlich wurde das Projekt von der EU ausgezeichnet. An markanten Punkten erklärte sie anschaulich und interessant anhand von Bildmaterial, wie Fehler aus der Vergangenheit für Flora und Fauna wieder rekonstruiert wurden und

in einigen Jahren die ganze Schönheit und Vielfalt dieser Aue möglichst wieder sichtbar wird.

Uns Teilnehmern bedeutete diese Führung bereits offene Augen und Erkenntnisse auf ein noch wachsendes wunderschönes Fleckchen Erde. Die kostenlose Broschüre



„Lippeaue“ kann für eigene Erkundungen interessant und aufschlussreich sein.

Unser Dank gilt Frau Berheide vom Amt für Soziale Integration für die Organisation dieser gelungenen Veranstaltung.

- Ulrike Tornscheidt
- Agnes Bergmann

# Sparkassen-Seniorenkino in Hamm

 Sparkasse.  
Gut für Hamm.



## Sonntag, 09. Oktober: LARRY CROWNE

Komödie über einen Mann mittleren Alters, der wieder die Schulbank drückt und sich in seine Lehrerin verliebt. Der herzensgute, vielleicht ein wenig unbeholfene Larry Crowne verliert nach Jahren als engagierter Angestellter in einer Supermarktkette seinen Job, weil er nicht ausreichend qualifiziert soll. Also beschließt er, noch einmal die Schulbank zu drücken. Seine Lehrerin, die hübsche Mercedes Tainot, hat mit Motivationsproblemen und einer kriselnden Ehe zu kämpfen. Doch der verliebte Larry ist hartnäckig und bald verläuft nicht nur der Unterricht erfolgreich.

Länge: 99 Minuten  
Ende der Veranstaltung  
ca. 16.10 Uhr.

## Sonntag, 13. November: NICHTS ZU VERZOLLEN

An der französisch-belgischen Grenze pflegen die Zöllner kurz vor dem Schengener Abkommen noch in kleinen Scharmützeln gegenseitige Vorurteile, insbesondere der frankophobe R. Vandevoorde mit M. Ducatel.



Nach einer schlagkräftigen Kontroverse müssen die beiden gemeinsam zum mobilen Patrouillendienst. Ihre beginnende Freundschaft geht in die Brüche, als Ruben von der Affäre Mathias' mit seiner Schwester Wind bekommt.

Länge: 108 Minuten  
Ende der Veranstaltung  
ca. 16.20 Uhr

## Sonntag, 11. Dezember: THE HELP

In den Sechzigerjahren angesiedeltes Drama um eine junge Frau, die Schriftstellerin werden will und Konventionen bricht.

1962 kehrt sie von ihrem Collegestudium zurück in ihre Südstaaten-Heimatstadt. Ihre alten Freundinnen haben viel Freizeit. Denn ihre Babys und Haushalte werden von farbigen Hausangestellten versorgt. Als eine von ihnen ein Gesetz einbringen will, dass Schwarze separate Toiletten benutzen sollen, ist Skeeter dermaßen schockiert, dass sie beschließt, die Hausmädchen zu interviewen.

Länge: 140 Minuten  
Ende der Veranstaltung  
ca. 17.00 Uhr



# Kleiderrückblick der Nordener Schaufel

Alle Jahre wieder. Die „Nordener Schaufel“ stellt ihren neuen Jahreskalender für das Jahr 2012 vor. Der Geschichtskreis der Arbeitsgemeinschaft „Offene Altenarbeit in Hamm Norden“, der sich am jeweils letzten Donnerstag im Monat im Wolfgang-Glaubitz-Zentrum trifft, hat immer wieder neue Ideen.

So ist nun ein Kleiderrückblick auf zwölf Monatsseiten erstellt worden. Es ist bereits der neunte Kalender. Schon viele Geschichten aus der Nordenfeldmark sind ausgegraben und in den letzten neun Jahren in einem Kalender zusammengetragen worden.

Das diesjährige Thema „Kleidung in früheren Jahren“ förderte unter anderem die Erinnerung zutage, dass man viel

mehr gehandarbeitet hat. Es gab kein Fernsehen und so saßen viele junge Damen vor ihrer Hochzeit und stickten für die ausgefallene Aussteuer. Das weiße Hochzeitskleid, das der Mann vor der Ehe nicht sehen durfte, wurde gerne mit Handarbeit versehen. Anschließend hing es noch lange im Kleiderschrank. Oft entstand daraus dann das Taufkleid für den Nachwuchs. In viele Taufkleider stickte man vor der Taufe ein Monogramm für den Täufling ein. Oft wurde diese Tradition an mehrere Generationen weitergegeben, bis im Taufkleid kein Platz mehr für weitere Namen war.

Das nächste große Ereignis im Leben eines jungen Menschen war die Kommunion oder die Konfirmation. Besonders während der Kriegszeit war es für viele Mütter schwer, die entsprechende Kleidung zu erstehen. Betttücher, Gardinen und entfärbte Textilien mussten für ein weißes Kleid dienen. Da war es bei den Konfirmationen in einheitlich schwarzer Kleidung leichter.

Auch ein Schützenfest in den Vereinen der Nordenfeldmark war noch anders als später in langer Garderobe. 1967 wurde noch in kurzen Damenkleidern gefeiert. Später wurde manchmal



mehr Geld als man hatte ausgegeben. Manche mussten die Ausgaben oft jahrelang abbezahlen.

Schöne Hüte, wie sie nun wieder in Mode sind, waren früher Pflicht. Die meisten Frauen hatten mehrere im Schrank. Im Frühjahr und im Herbst wurden Sie mit neuem Schmuck versehen.

Trauerkleidung war Pflicht. Witwen trauerten bis zu einem Jahr, während die Geschwister des Toten ungefähr ein halbes Jahr trauerten.

Manches wird im Kalender zur Erinnerung gebracht. Hoffentlich wird beim Lesen der Zeilen manch eigene Erinnerung geweckt.

Der Erlös des Kalenders ist wieder für die Elisabeth Hülsmann-Stiftung gedacht,





die bedürftigen Menschen in Hamm und Umgebung hilft. Besonderen Dank gilt der Hammer Gemeinnützigen Baugesellschaft (HGB), durch die dieser Kalender verwirklicht werden konnte.

Der Kalender ist erhältlich für 5,50 Euro bei der Volksbank Hamm e.G. Bockumer Weg 55 und in der Brücken- Apotheke Münsterstraße 20.

Für Fragen steht Elisabeth Hülsmann unter der Telefonnummer 0 23 81 / 8 13 41 zur Verfügung.

■ Elisabeth Hülsmann

## 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	Magdi Adib	01 73 / 8 41 29 11
Behindertenbeirat	Udo Schwarz	0 23 81 / 44 28 05



## Unbeschwert mit dem Deutschen Roten Kreuz die Feiertage erleben

Das Deutsche Rote Kreuz Kreisverband Hamm e.V. bietet für alle, die Weihnachten nicht einsam und allein sein wollen, sondern die Festtage in geselliger Runde mit Gleichgesinnten erleben möchten, „Begleitete Reisen für Senioren und Gäste mit leichtem Handicap“ an.

In das 4 Sterne Superior Erlebnishotel Frankenland in Bad Kissingen geht es vom 14. Dezember bis zum 28. Dezember. Das Bayrische Staatsbad in der Rhön ist eines der schönsten Heilbäder

Deutschlands. Vor Weihnachten über den Weihnachtsmarkt in der mittelalterlichen Altstadt zu bummeln, in der Wandelhalle den Konzerten zu lauschen, durch die Brunnenhalle zu promenieren, das alles gehört in Kissingen zum Tagesablauf.

Das First Class-Hotel Frankenland bietet Wohlbefinden pur. Die großen komfortablen Zimmer, die Eleganz der Aufenthaltsräume und natürlich der Aqua-Wellnessbereich lassen keine Wünsche offen.

Aber auch die Reise nach Bad Brückenau vom 22. Dezember bis zum 03. Januar, also über Weihnachten und Sylvester, könnte für viele Gäste die optimale Alternative sein.

Das 3 Sterne Hotel Jägerhof liegt im Kurviertel, ca. 5 Minuten vom Zentrum des Bayrischen Staatsbades mit seinen attraktiven Gebäuden und dem Kurpark entfernt.

Die Gästezimmer sind komfortabel eingerichtet. Heiligabend erleben die Gäste

gemeinsam bei einer stimmungsvollen Weihnachtsfeier im stilvollem Restaurant und zum Jahreswechsel verwöhnt die Küche alle Gäste mit einem großem Sylvesterbuffet, dem sich ein Tanzabend im Cafe Lindenhof anschließt

Zwei Halbtagsausflüge, ein Kaffeenachmittag, ein Musikabend und ein festliches Abendessen bei Kerzenschein, runden den Aufenthalt ab.

Für die angebotenen Reisen gilt:

Gute Beratung zur einzelnen Reise, Informationsveranstaltung zum Kennenlernen und nach der Reise ein Nachtreffen. Abholung von zu Hause und auf der Rückreise wieder nach Hause, Begleitung durch DRK-Personal während der Reise, Versicherungen.

Möchten Sie mehr wissen? Information und Anmeldung unter der

Telefon-Nr.:

0 23 81 / 9 73 70 29

durch Frau Kornelia Matzka.



# Alle Jahre wieder – Weihnachtstrubel



Knackig braun und gut erholt bin ich aus dem Urlaub zurück.

Der Tag beginnt sonnig und mittags zeigt das Thermometer schon 25° im Schatten. Da ich sowieso noch einkaufen muss, werde ich mir ein Eis gönnen. Nachher lege ich mich dann auf meinen Balkon in die Sonne, werde mein Eis genießen und noch mal so richtig in Urlaubserinnerungen schwelgen.

Im Supermarkt bin ich gerade auf dem Weg zum Kühlregal. Doch was ist das? Aus den Augenwinkeln nehme ich Tüten mit Spekulatius wahr. Es ist kaum zu glauben, Pfefferkuchen und Dominosteine sind auch schon da.

Mein Magen rebelliert und ich muss mich abwenden. Wer kauft so etwas Anfang September bei 25° im Schatten!? Wie konnte ich das nur vergessen? Es ist doch alle Jahre wieder das gleiche Spiel, wenn die Sommerferien zu Ende sind. Und da kommen jetzt fast täglich neue Artikel dazu. Seinen Höhepunkt erreicht das Ganze am Totensonntag, der nun rein gar nichts mit Weihnachten und allem drum und dran zu tun hat. Doch am Tag darauf beginnt der Weihnachtsmarkt und jeder, der etwas auf sich hält, hat

allen Festschmuck dekoriert und die Lichterketten zum Einsatz gebracht.

Ab dem Zeitpunkt kommt auch die entsprechende Musik voll zur Geltung.

Die Geschäftsleute spielen Weihnachtslieder rauf und runter. Auch mit der Dekoration haben sie sich mal wieder selbst übertroffen. Sie müssen in jedem Fall die Konkurrenz übertrumpfen. Wo bleibt da eigentlich die Adventszeit, die Vorbereitung auf „Christi Geburt.“ Den Adventskranz sieht man noch höchst selten, ansonsten in abgewandelter Form und Lieder zum Advent höre ich fast nur noch in der Kirche. Aber dann kommt ja der 6. Dezember und mit ihm der Nikolaus, oder ist es der Weihnachtsmann? Egal! Jedenfalls ist das wieder ein Highlight für alle Geschäftsleute. Und so hangeln sie sich von Höhepunkt zu Höhepunkt bis zum Fest. Zu meinem Erstaunen muss ich dagegen feststellen, wenn ich so etwa eine Woche vor Weihnachten noch besondere Süßigkeiten möchte, ist außer ein paar Schokoladenmännern so gut wie nichts mehr zu bekommen.

So in Gedanken versunken strebe ich der Kasse zu und lege meine Sachen aufs Band. In meinem Kopf arbeitet es immer noch. So, jetzt

will ich Schluss machen, mit den Weihnachtsgedanken im Spätsommer. Was mich angeht, so werde ich all diese Sachen bis zum Advent ignorieren und boykottieren. Wenn das alle Kunden machen würden, würde es in ein paar Jahren diese Artikel garantiert erst wieder passend zur Jahreszeit geben.

Dieses Erlebnis muss ich ihnen noch unbedingt erzählen: Keine drei Wochen später bin ich im gleichen Supermarkt. Ein vielleicht fünfjähriger Junge läuft hinter seiner Mutter her und weint fürchterlich. Während einer Atempause kommt es aus ihm heraus: „Mama, warum kriege ich den Nikolaus jetzt nicht?“ Seine Mutter versucht zu erklären, dass der Nikolaus erst am 6. Dezember kommt und das ist im Winter. „Ich will aber nicht so lange warten!“ heult der Kleine los. Langsam gerät seine Mutter in Erklärungsnöte. Vielen Eltern wird es genauso gehen. Was ihnen das Zusammenleben nicht einfacher macht.

Aber wie wollen Eltern das ihren kleinen Kindern erklären, dass die Weihnachtszeit nicht schon im Spätsommer beginnt?

■ Jürgen Halbe



## Europäisches Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011

**Das Ehrenamt in Hamm ist vielfältig, bunt und unbegrenzt**

Dass das Ehrenamt in Hamm bunt ist, davon konnten sich die Zuschauerinnen und Zuschauer aber auch die Mitwirkenden des ersten Ehrenamtsumzugs in der Stadt Hamm überzeugen. Denn mit bunten Kostümen, in traditionellen Kleidern oder mit liebevoll herausgeputzten Wagen zogen die teilnehmenden Gruppen des Ehrenamtsumzugs am Samstag, den 10. September durch die Innenstadt. Die 960 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Umzugs repräsentierten dabei 39 unterschiedliche Gruppen und Vereine, die sich in den unterschiedlichsten Bereichen des gesell-

schaftlichen Lebens engagieren. Die Bandbreite des Engagements ging von A wie Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club bis zu W wie Waldbühne Hessen. Dabei deckt das ehrenamtliche Engagement alle Bereiche des gesellschaftlichen



Lebens ab. Ein großes Einsatzfeld liegt im Bereich der aktiven Freizeitgestaltung, sei es in diversen Musikgruppen und Kapellen, bei der Brauchtumpflege oder aber im großen Feld des Sports. Hervorzuheben ist an dieser Stelle der Einsatz des Hammer SC 08, der sich nicht nur in vorbildlicher Weise für die Förderung des Sports einsetzt, sondern auch maßgeblich an der Organisation und Planung beteiligt war. Ehrenamtliches Engagement findet man in Hamm aber nicht nur da, wo es lustig ist und Spaß macht. Ehrenamtliche leisten einen besonders wichtigen Beitrag auch an vielen Stellen, wo eher die leisen Töne gefragt sind und wo es auch



mal schwierig werden kann, wie zum Beispiel bei einer der vielen Gruppen, die sich für ältere Menschen, Menschen mit Demenz, schwerstkranke Menschen oder Menschen mit Behinderungen einsetzen. In anderen Einsatzbereichen kann es manchmal sogar gefährlich werden, zum Beispiel bei der Freiwilligen Feuerwehr,

dem Katastrophenschutz des Technischen Hilfswerkes.

Diese Vielfalt des freiwilligen Engagements in Hamm spiegelte sich im Umzug wider. Da hatte auch der Wettergott ein Lächeln im Gesicht und beschenkte die Ehrenamtlichen und die Organisatoren des Umzugs mit bestem spätsommerlichem Wetter. Pünktlich um 12.00 Uhr schickte der Oberbürgermeister den Umzug auf den Weg, der kurz darauf die Pauluskirche erreichte. Hier hatte bereits das Werksorchester des Bergwerks Ost das kulturbunte Bühnenprogramm eröffnet, das dann noch bis 18.00 Uhr zum Verweilen auf dem Kirchplatz einlud.

Wer den Umzug verpasst hat, konnte sich in der darauffolgenden Woche im Allee-center noch einmal in aller Ruhe von der Vielfältigkeit des Ehrenamtes in Hamm überzeugen. Denn dort fand die Ausstellungswoche „Jahr des Ehrenamtes 2011“ vom 12.- 17. September statt. Hier präsentierten auf 15 Ausstellungsflächen und einer Aktionsbühne insgesamt mehr als 50 unterschiedliche Vereine, Institutionen und Gruppierungen ihre Arbeit und ihr ehrenamtliches Engagement. Schnell wurde dem Besucher bei einem Gang an den Ständen klar, dass die Menschen, die sich hier engagieren, dies mit Herz und Verstand machen. An vielen Ständen konnten die Besucher aktiv werden, sie konnten zum Beispiel beim NaBu ausprobieren, ob sie Bäume anhand von Baumstammsscheiben erkennen können, bei der Aktion „Kinder machen Kunst“ kreativ werden oder ihre Geschick-



lichkeit beim Mini-Tischtennis unter Beweis stellen.

Mit dem Ehrenamtsumzug und der Ausstellungswoche „Jahr des Ehrenamtes 2011“ wollte die Stadt Hamm die Menschen in den Mittelpunkt stellen, die sonst eher im Verborgenen an den unterschiedlichsten Stellen dafür sorgen, dass vieles in Hamm möglich ist. Und sie wollte sich bei diesen unzähligen „guten Geistern“ bedanken, die einen großen Beitrag dazu leisten, dass Hamm lebens- und liebenswert, kurz gesagt elefantastisch ist und das ist doch wohl wirklich unbezahlbar.

- Simone Laqua
- Fotos: Werner Boesen und Susanne Malek



# Mit Bus und Bahn den Hafen aus einer neuen Perspektive erleben



Die Stadtwerke Hamm und das Amt für Soziale Integration – Altenhilfe laden am 25. Oktober 2011 interessierte Seniorinnen und Senioren aus Hamm zu einem Ausflug mit der Museumsbahn in den Hammer Hafen ein. Bei diesem Ausflug werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Teil des Weges mit modernen und einen Teil mit historischen Verkehrsmitteln zurücklegen.

Los geht es an der jeweiligen, für Sie nächstgelegenen Bushaltestelle. Von hier fahren Sie mit barrierefreien Niederflurbussen der Stadtwerke zum Bahnhof. Das dazu notwendige Ticket stellen die Stadtwerke Hamm bereit. Es wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorab kostenlos zugesandt. Am Hauptbahnhof Hamm trifft sich die Reisegruppe vor der INSEL und wird gemeinsam die Weiterfahrt mit dem „Juwel“ der Museumseisenbahn Hamm, der V 60 615, antreten. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt.

Wenn Sie also Lust und Zeit haben, den Hammer Hafen mal aus einer ungewohnten Perspektive zu erleben, dann melden Sie sich bitte bis zum 15. Oktober 2011 in der Zeit von 8.30 – 12.30 Uhr bei uns

unter folgenden Telefonnummern an:

0 23 81 / 17 - 67 31

(Frau Rasche) oder

0 23 81 / 17- 67 36

(Frau Laqua).

Hier noch einige Tipps der Stadtwerke Hamm zur sicheren Fahrt im öffentlichen Personennahverkehr:

1. Der Einstieg ist vorne. Fahrgäste müssen sich im Bus immer festen Halt verschaffen. Die Fahrer werden nach Möglichkeit erst dann anfahren, wenn Sie sicheren Halt haben.

2. Im Bus befinden sich ausgewiesene Stellflächen zum Beispiel für Rollstühle und Rollatoren. Während der Fahrt dürfen aus Sicherheitsgründen die Sitzfläche von Rollatoren nicht als solche genutzt werden. Es stehen barrierefreie Sitzplätze zur Verfügung, die mit einem weißen Rollstuhl auf blauem Grund gekennzeichnet sind.

3. Alle Busse sind mit Haltewunschknöpfen versehen, die Sie bequem von Ihrem Sitzplatz erreichen können. Bitte achten Sie beim Ausstieg auf sicheren Halt und fragen Sie ggf. um Hilfe.

■ Simone Laqua



## Sole-Wochen spät im Herbst



  
**MAXIMARE**  
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

Die spät angesetzten Ferientage in NRW sorgen dafür, dass auch unsere Herbst-Solewochen sehr spät stattfinden. Sie beginnen erst am 7. November 2011 und gehen dann bis Sonntag, 20. November 2011.

Für unsere Sole-Stammgäste, aber auch für unsere Erstbesucher, haben wir in der Zeit einiges an Überraschungen geplant. Was genau, erfahren Sie ab Mitte Oktober u.a. auf [maximare.com](http://maximare.com)

### **Sauna-Herbstleuchten ab Oktober 2011**

Zum 1. Oktober 2011 wird unser Saunagarten im wahren

Sinne des Wortes in einem neuen Licht erstrahlen.

Zusammen mit der Firma TRUSTmusic haben wir ein Leuchtenkonzept für die dunklere Jahreszeit in unserem Sauna Resort konzipiert, welches unseren Gästen ein zusätzliches Wohlempfinden garantiert.

Das Lichtkonzept für unseren Saunagarten werden Sie dann bis mindestens Ende des Jahres 2011 genießen können.

### **Yoga & Chi Gong am Gradierwerk macht Winterpause**

Entspannungsübungen am Gradierwerk im Kurpark

(immer donnerstags ab ca. 8.15 Uhr) gibt es nur noch bis zur Umstellung auf Winterzeit Ende Oktober 2011. Das heißt. Letztmals vor der dunklen Jahreszeit zeigen unsere Übungsleiter am Donnerstag, 25. Oktober 2011, kostenlos 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.

Diese Reihe wird im Frühjahr 2012 fortgesetzt.





**Klangvolles,  
lebhaftes und  
spannendes  
Bühnenleben  
– mittendrin  
im Kulturjah-  
resprogramm  
2011/2012**

Schon der römische Philosoph Seneca wusste: „Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück; es kommt nicht darauf an, wie lang es ist, sondern wie bunt!“ Daran hat sich das städtische Kulturbüro gehalten und lädt ein, in seine neue Kultursaison mit über 50 Veranstaltungen in die Welt von Musik und Theater einzutauchen. Schon das Programm bis zum Jahresende kann sich sehen lassen:

Die Musicalfreunde können sich auf zwei ganz unterschiedliche Inszenierungen mit Live-Orchesterbegleitung freuen: Das „Hormonical“ Heiße Zeiten (07.10.), in dem sich ein Frauenquartett mit einer gehörigen Portion Augenzwinkern mit dem „Tabuthema“ Wechseljahre

auseinandersetzt – inklusive bekannter Songs und Evergreens. Beatles – Das Weiße Album (19.11.) ist eine musikalische Verneigung vor den Fab Four und widmet sich einem ihrer größten Werke.

Die Reihe Schauspiel glänzt



mit Klassikern der Theaterliteratur wie Brechts Die heilige Johanna der Schlachthöfe am 12.10. und Schillers Räuber am 17.11.11 ebenso wie mit aktuellen Stücken: in Zweifel (03.12.) wird einem engagierten Priestern und Lehrer an einer katholischen Schule vorgeworfen, sich zu sehr um seine Schutzbefohlenen zu kümmern. Die Rolle der Schulleiterin wird von der bekannten Schauspielerin Renan Demirkan gespielt.

Vom Mittelalter in die Gegenwart und wieder zurück zum Berlin Ende der 1920er Jahre: In der Sparte Unterhaltung steht Umberto Eco's Der Name der Rose (21.10.) neben der aberwitzigen Verwechslungs-



und Verwandlungskomödie Cash – Und ewig rauschen die Gelder (13.11.), in der Hauptfigur Eric seinen Lebensstandard damit finanziert, dass er Sozialhilfe für nicht existierende Mitbewohner kassiert und dem Kultmusical Cabaret (09.12.) auf dem Spielplan.

Das Angebot der Reihe Espirit bietet Kabarett mit Chris-

toph Sieber auf der Suche nach dem Glück (Das gönne ich euch! am 08.10) und einen etwas anderen „Unterhaltungsabend“ mit Sebastian Pufpaff (Warum! am 10.11.) – und ja, der Mann heißt wirklich so!

Klassikfreunde und Cineasten gleichermaßen kommen bei „Metropolis“, dem Saisonopener der Konzertreihe (am 16.10.), auf ihre Kosten. Dazu gesellen sich herausragende Solistinnen wie Kateryna Titova (am 25.11.) und mit Gloria (04.12.) ein außergewöhnliches Chor-Weihnachtsprogramm des Städtischen Musikvereins und der NWD Philharmonie.

Lyrik & Musik mit dem Ensemble Noisten und Nina Hoger (05.10.), Franz Liszt mit Klavier und Roma-Banda (20.11, ausnahmsweise im Kurhaus!) und einen bezaubernden Liederabend mit Love Stories (am 07.12.) kann man im Rahmen der Schlosskonzerte in Heessen erleben.

Das Jazzforum glänzt mit lokalen Größen wie der Big Band der Stadt Hamm, die am 02.10. ihr Silberjubiläum feiert und Sónnica Yepes & der Hellweg All Star Band, die das Feuer südländischen Temperaments und großer Leidenschaft ins Kurhaus bringen (19.10.). Dazu gesellen sich Ausnahmetalente wie der Norweger Jan Garbarek und das britische Hilliard Ensemble (am 12.11. in der Pauluskirche) und am 16.12. die deutsche Formation [re:jazz].

In dem beliebten Weihnachts-Familienmusical der städtischen MusicalCompany (vom 26.11.-02.12), dreht sich



dieses Jahr alles um einen verzauberten Adventskalender: Hinter verzauberten Fenstern. In Ferne Welten – Walzerwelten entführen schließlich die beiden Silvesterkonzerte. Die Nordwestdeutsche Philharmonie und Adrian Mears an Posaune und Didgeridoo nehmen das Publikum am letzten Tag des Jahres mit auf eine Reise durch klassische, beschwingte Klänge aus der weiten Welt.

Das Programmheft liegt an vielen öffentlichen Stellen zur kostenlosen Mitnahme aus. Karten und Informationen gibt es beim städtischen Kulturbüro und den bekannten Vorverkaufsstellen in Hamm.

■ Meike Richter



# Weihnachten und Silvester 2011/2012 Stressfrei in den Urlaub mit der Caritas



Fünf Seniorenfreizeiten zu Weihnachten und Silvester bietet der Caritasverband Hamm an.

Genießen Sie weihnachtliche Atmosphäre in froher Gemeinschaft. Lassen Sie sich auf Weihnachten einstimmen und von der Küche mit einem Festtagsmenü verwöhnen. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Jahreswechsel.

Das kleinste bayrische Staatsbad Bad Bocklet am Rande der Rhön ist wegen seiner Beschaulichkeit gerade bei älteren Besuchern sehr beliebt.

In Bad Pyrmont entfaltet die Natur wahrhaft ihre ganze Schönheit.



Auch im Winter lädt der Kurpark mit verschiedenen Kuranlagen zum Verweilen ein. Das nahe Weserbergland und das Wesertal bieten herrliche Ziele für den erholungsuchenden Gast. In der Hotel-Pension „Sonnenheim“ werden Sie sich wie Zuhause fühlen.

Unweit der Barockstadt Fulda bietet Bad Salzschlirf dem Gast zahlreiche Freizeit- und Wandermöglichkeiten. Das Hotel „Deutsches Haus“ liegt in ruhiger, zentraler Hanglage, nur fünf Gehminuten vom Kurpark, Sole Hallenbad und Kurhaus entfernt.

Winterzauber im Bayrischen Wald können Sie in Rötz/Hillstedt erleben. Besinnliche Weihnachtstage und einen festlichen Jahreswechsel garantiert das Feriendorf „Glasgarten“.

Wenn Sie gern einmal im Winter die Nordsee erleben möchten, wäre die Insel Wangerooge für Sie das richtige Reiseziel (nur noch Doppelzimmer). Das „Haus Germania“ befindet sich direkt am Strand. Alle Mahlzeiten werden im großzügigen Speisesaal eingenommen.

Alle Reisen werden begleitet von erfahrenen und

geschulten Caritas-Reisebegleitungen. Die Damen und Herren stehen Ihnen bei auftretenden Fragen und Problemen hilfreich zur Seite und gestalten mit Ihnen das Freizeitprogramm.

Bleiben Sie an Festtagen nicht allein, kommen Sie doch einfach mit!



Auskünfte und Anmeldungen bei Frau Heute, mittwochs und donnerstags in der Zeit von 9 – 12 Uhr, Tel. 0 23 81 / 144 - 123.

Erholung und Entspannung sind wichtig, besuchen Sie uns bald, wir freuen uns auf Sie!

# Eine Kindheitserinnerung



Was Großeltern wohl vor allem auszeichnet, ist ihre überaus große Geduld und Toleranz gegenüber dem, was ihre Enkelkinder tun und anstellen. Oftmals lassen Großmütter und Großväter ihren Enkeln Dinge durchgehen, für die sie ihre eigenen Kinder damals bestraft, zumindest aber sehr deutlich gerügt hätten.

So war das auch bei meinem Großvater. Opa war passionierter Kaninchenzüchter und ich erinnere mich nicht nur an die vielen Kaninchen in seinem Stall im Garten, sondern auch an die zahlreichen Pokale, Plaketten und Urkunden, die meine Oma und mein Opa in der Wohnung hatten und die von seiner erfolgreichen Zucht kündeten.

Meine Erinnerungen an den Opa und die Zeit damals sind auch geprägt davon, dass ich manchmal sonntags morgens bei Versammlungen des Kaninchenzuchtvereins dabei war, wenn einzelne Tiere geprüft wurden.

Bei dem Kaninchenstall erinnere ich mich noch gut daran, dass er aus etwa zwanzig einzelnen Ställen bestand, sogenannte „Buchten“, die wie Fächer in einem großen Schrank angeordnet waren.

Was mich als Kind (damals war ich wohl fünf oder sechs Jahre alt) allerdings traurig machte, war, dass die Tiere alle einzeln in ihren Buchten saßen. Das musste doch furchtbar langweilig sein, wenn sie nicht miteinander spielen oder sich unterhalten konnten. Aber wie sollte das gehen, wenn sie alle einzeln eingesperrt waren.

Sie ahnen die Pointe: sehr schnell waren an einem Tag die einzelnen Riegel entfernt und die Türen geöffnet. Für mich selbst war es schön, wie sie schnell und dankbar für die neugewonnene Freiheit aus ihren Einzelställen sprangen. Jetzt konnten Sie endlich miteinander spielen, sich unterhalten und ihren Spaß miteinander haben. Den hatten sie dann auch, allerdings anders, als ich es mir vorgestellt hatte.

Dazu muss ich noch erwähnen, dass ich zu dieser Zeit noch nicht aufgeklärt war und tatsächlich glaubte, dass die Menschenbabys vom Storch gebracht würden und die Kaninchenbabys eben von dem Kaninchenstorch.

Die Kaninchen waren nicht nur erfreut über ihre spontane Freiheit, sie taten auch das, wofür Kaninchen nun einmal bekannt sind.

Ich selbst wunderte mich darüber, was sie dort taten und weil ich es mir – unaufgeklärt wie ich war – nicht anders zusammenreimen konnte, habe ich meinen Opa gerufen und ihm gesagt: „Du Opa, komm mal schnell, da sind einige Kanickel so faul, dass sie sich von anderen tragen lassen!“

So recht habe ich nie erfahren, was er dann nach etwa einem Monat mit den so unplamäßig ins Leben gerufenen Kaninchenbabys getan hat, die ja alles andere als reinrassig waren. Und eigentlich möchte ich es auch lieber gar nicht wissen, weil ich befürchte, dass diesen Kleinen Tierchen keine lange Lebenszeit vergönnt war.

Worüber ich mich im Nachhinein noch wundere und freue: mein Großvater hat mir meine Aktion, die ja seine Zucht um Wochen oder sogar Monate zurück geworfen hat, nie zum Vorwurf gemacht, er hat noch nicht einmal mit mir geschimpft.

Wie gesagt: Enkelkinder können sich bei ihren Großeltern viele Dinge herausnehmen, die niemand anderer wagen dürfte.

■ Jürgen Halbe

# Grüne Damen und Herren – Ambulant: 90 Ehrenamtliche in fünf Jahren gefunden und auf den ehrenamtlichen Dienst vorbereitet



Seit nunmehr fünf Jahren setzen sich die Grünen Damen und Herren vom Ambulanten Besuchsdienst engagiert gegen die Einsamkeit älterer Menschen in der Stadt Hamm ein. Dies machen sie eigentlich auf eine ganz einfache Art und Weise, nämlich indem sie das machen, was Menschen auf der ganzen Welt seit Generationen getan haben: sie besuchen einander. Das hört sich einfach an, hat aber große Wirkung.

Denn die grünen Damen und Herren – Ambulant besuchen nicht einfach ihren Nachbarn nebenan, sondern gezielt Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen kaum mehr Kontakte zu Anderen

pflügen können. Durch die regelmäßigen Besuche bringen die Ehrenamtlichen den Besuchten nicht nur Lebensfreude, sondern leisten einen unbemerkten Beitrag zum Erhalt von geistiger, seelischer und körperlicher Gesundheit von Seniorinnen und Senioren.

Bisher konnten die Grünen Damen und Herren – Ambulant 90 Menschen zur ehrenamtlichen Mitarbeit motivieren und haben diese auf die unterschiedlichen Situationen im Besuchs- und Begleitdienst intensiv vorbereitet. Diese Vorbereitung ist den Verantwortlichen besonders wichtig, denn sie möchten, dass diejenigen, die bereit

sind, einen Teil ihrer Freizeit unentgeltlich und regelmäßig für Ihre Mitmenschen einzusetzen, dies mit Freude und Souveränität machen können. Ebenso wichtig ist Wera Witkowski, der Vorsitzenden der Grünen Damen und Herren - Ambulant, aber auch die Begleitung der Ehrenamtlichen. Daher werden regelmäßige Treffen, die dem Erfahrungsaustausch dienen, Fortbildungen und Supervisionen angeboten.

Neben dem Besuchsdienst betreiben die Grünen Damen und Herren – Ambulant zwei niedrigschwellige Betreuungsangebote für Demenzerkrankte, das „Cafe Amalie“ in Hamm und das „Cafe Fritz“ in Bönen, einen Gesprächskreis und Fortbildungen für Angehörige von Demenzerkrankten sowie den Infopunkt Demenz.

Mit dieser beachtlichen Bilanz nach fünf Jahren geben sich die Verantwortlichen aber nicht zufrieden. Daher wird in Kürze mit dem „Frühstück gegen das Vergessen“ die Angebotspalette der niedrigschwelligen Betreuungsangebote erweitert.

Daneben begeben sich die Grünen Damen und Herren noch an anderer Stelle auf ungewohntes Terrain. Sie

**elephantastisch!** Hamm:

**Pflegeberatung  
des Sozialamtes**

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

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

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

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

Infos unter: [www.hamm.de/pflege.html](http://www.hamm.de/pflege.html)

führen in diesem Jahr ein Qualifizierungsangebot für Frauen im Rahmen des Bundesprogramms STÄRKEN vor Ort des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend durch. Gefördert durch Mittel des Europäischen Sozialfonds Deutschland wird neben dem Basiswissen zur Begleitung von Seniorinnen und Senioren den Teilnehmerinnen erstmalig eine berufliche Perspektive im Bereich der Altenpflege / -hilfe vermittelt. Nach Abschluss des Projektes haben diese die Möglichkeit, sich eine Arbeitsstelle in diesem Arbeitsfeld zu suchen oder sich für eine Ausbildung oder Weiterbildung zu entscheiden. Gerne dürfen die Teilnehmerinnen aber auch bei den Grünen Damen und Herren als ehrenamtliche Mitarbeiterinnen den Besuchsdienst unterstützen.

Erstmals werden zudem mit diesem Projekt gezielt Frauen mit türkischem Migrationshintergrund von den Grünen Damen und Herren – Ambulant angesprochen. Aus diesem Grund wird die Schulung im Bedarfsfall zweisprachig durchgeführt. Die Grünen Damen und Herren – Ambulant hoffen so, zukünftig auch für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund geeignete Ansprechpartner anbieten zu können.

Weitere Informationen über das Angebot der Grünen Damen und Herren – Ambulant:

Im Internet unter [www.gdhambulante.de](http://www.gdhambulante.de) oder Tel.: 0 23 81 / 87 67 840.

- Simone Laqua
- Foto: Susanne Malek

## Kerstin Trost –

### Fachfußpflege

Seit 25 Jahren gut zum Fuß

– Fußmassage und -bäder



#### Hausbesuche

Behandlungsräume  
im Iuventas-Haus, 4. Etage  
Werler Str. 110,  
59063 Hamm

*Ich freue mich auf Ihre Terminvereinbarung unter  
Tel.: 0 23 81 - 1 20 98 oder 0171 / 7 50 01 25*

**VITAL Elektromobile® Made in Germany**

Für Senioren und Gehbehinderte  
Führerscheinfrei - Reichweite bis 85km  
Geschwindigkeiten bis 15km/h  
Sonderanfertigungen und Umbauten  
Bundesweiter Kundenservice  
[www.vital-mobil.de](http://www.vital-mobil.de)  
Kostenlose Prospekte & Vorführung:

**EAT Gundermann GmbH DF**  
Hohe Steinert 33, 58509 Lüdenscheid  
Tel. 02351 / 953060, Fax 953062

Hersteller TÜV CE

Jetzt auch für den Golfplatz!



W1VO – 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

**Komplettes Menü: 5,70 €**

(Sonn- u. Feiertags 1,00 € Aufschlag)



**WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH**

Werler Str. 110 | 59063 Hamm  
[wivo@evkhamm.de](mailto:wivo@evkhamm.de)  
[www.wivo-hamm.de](http://www.wivo-hamm.de)

**Tel. (0 23 81) 56 21**

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

**Auch  
Partyservice!**

**BWoU**

**Betreut Wohnen ohne Umzug**

Sie pflegen Ihren Angehörigen und brauchen selbst mal eine Pause?  
Wir lösen Sie ab, stunden- oder tageweise, auch kurzfristig.  
Eine Kostenbeteiligung durch die Pflegekasse ist in vielen Fällen möglich.

**Zu Hause gut betreut!**

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer: **02381/70725**.  
Holen Sie sich die Informationen, die Sie brauchen.  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.  
BWoU, Marinestraße 50a, 59075 Hamm

Sie sind alleinstehend und brauchen hier und da Unterstützung ?

Wir bieten Hilfe im Haushalt und Garten.  
Wir begleiten Sie zu Ärzten, Behörden, zum Markt oder zu Freunden.  
Wir vermitteln Hausmeisterdienste, Essen auf Rädern, wir organisieren Hausnotrufsysteme  
**und was können wir sonst noch für Sie tun?**




Schreiben Sie mal, wie Sie den Sommer verbringen!  
– Manchmal denke ich an Skandinavien

Manchmal erzählte mein Vater Geschichten aus Norwegen über das, was im zweiten Weltkrieg hoch im Norden in der Stadt Narvik geschah. Manchmal bekam er feuchte Augen, wenn er das Land, die Berge und Fjorde, das Wasser, die Strände und den Schnee beschrieb.

Manchmal nahm ich mir vor, nach Norwegen zu fahren, um mir alles selber anzuschauen. Manchmal studierte ich die Reiseangebote und dann war es soweit. Ich fahre in den Norden!

Manchmal ist es nicht einfach, alleine zu reisen, aber ich treffe Menschen, die aus den gleichen Gründen in den Norden fahren. Manchmal komme ich einfach so daher

**ambulante caritas pflegedienste hamm**

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

unsere Sozialstationen sind **telefonisch rund um die Uhr zu erreichen** !

Bürozeiten: Montag – Donnerstag 9.00 – 15.00 Uhr  
Freitag 9.00 – 13.00 Uhr

<p>Sozialstation Süd Brüderstraße 33 59065 Hamm</p> <p>Telefon: 02381 – 92 66 80 Fax: 02381 – 92 66 82</p> <p>Ansprechpartner: Maria Müller, PDL</p>	<p>Sozialstation Nord Karlsplatz 2 59065 Hamm</p> <p>Telefon: 02381 – 30 62 10 Fax: 02381 – 30 62 12</p> <p>Ansprechpartner: Alexandra Juszczyk, PDL</p>	<p>Sozialstation Nord-West Hohenhöveler Straße 13 59075 Hamm</p> <p>Telefon: 02381 – 96 13 74 Fax: 02381 – 96 13 76</p> <p>Ansprechpartner: Judith Reher, PDL</p>
--	--	---

Gesamtleitung: Reinhild Kesting    Büro: Brüderstraße 33, 59065 Hamm  
Telefon 02381 – 92 66 80  
e-mail: [kesting@caritas-pflegedienste-hamm.de](mailto:kesting@caritas-pflegedienste-hamm.de)

Essen auf Rädern / fahrbarer Mittagstisch    Telefon: 02381 – 30 62 10  
Hausnotrufdienst / soziale Dienste    Fax: 02381 – 30 62 12

Ansprechpartner: Jutta Köthschneider, Dipl.Soz.Päd.

**Stationäre Kranken- und Altenpflege**

**epd evangelische pflegedienste**

**Amalie Sieveking Haus**

**Seniorenheim**  
Alter Uentropfer Weg 26  
59071 Hamm  
Telefon (0 23 81) 98 52 - 0




*aktiv sein und teilhaben*

**Unsere Leistungen**

- Pflegeberatung
- Dauerpflege
- Kurzzeitpflege
- Betreuungsangebote
- Physikalische Therapie

– ich werde akzeptiert, so wie ich bin. Manchmal sehe ich noch die wunderbaren Wälder, Seen und Beeren in Finnland. Manchmal erinnere ich mich an den Schamanen, der uns die bösen Geister austrieb. Manchmal schließe ich die Augen und gehe noch mal über den Polarkreis. Manchmal erlebe ich Schweden, die kleinen roten Holzhäuser, die Elche, die Kirchen aus Holz gebaut und die einfachen Menschen. Manchmal fahre ich in Gedanken auf die Inselgruppe der Lofoten und ich habe noch die unguuten Gefühle im Bauch, wenn wir durch tiefe Tunnel und über atemberaubende Brücken fahren. Manchmal habe ich schon viele schöne Landschaften gesehen, aber dieses Norwegen übertrifft alles! – Gänsehautfeeling!

Manchmal bin ich auch traurig. Im Kriegsmuseum habe ich gesehen, was deutsche Soldaten in Narvik und Umgebung angerichtet haben. Manchmal denke ich darüber nach, wie unsere Soldaten, nach dem Krieg, die schlimmen Sachen, die sie erlebt haben, weggestrichen haben. Aber haben sie alles verarbeitet, was sie erlebt haben? – Ich habe keine Antwort darauf bekommen. Manchmal bin ich traurig, dass ich es nicht mehr mit meinem Vater ausgetauscht bekomme. Manchmal bin ich glücklich, dieses Skandinavien kennen gelernt zu haben. Manchmal schaue ich zum Himmel und bin dankbar für alles, was ich erfahren und erleben durfte und ich sehe die Welt als schön an.

■ Angelika Pikosz



**Lichtblick**  
**Ambulante Pflege**  
 Inh. Monika Beiske  
 Ostenallee 27, 59063 Hamm  
 Tel. 0 23 81 / 5 44 43 10  
 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

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

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

**Zulassung bei allen Krankenkassen**

**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

Liefere 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

## In jedem Fall die beste Wahl: ambulant oder stationär

Immer in Ihrer Nähe!

**Pflegebüro  
BAHRENBERG**

### Unsere Leistungen für Sie



- Seniorenpflege
- Krankenpflege
- Familienpflege
- Behandlungspflege
- Fußpflege
- OP-Nachsorge
- Hausnotruf
- Haushaltshilfen
- u.v.m.

**Pflegebüro Bahrenberg Beratungsbüro**  
Heinrichstraße 10 in 59077 Hamm

**Tel.: (01 60) 53 63 591**  
www.pflegebuero.com

Informieren Sie sich:



**Ansprechpartner:**  
Hans-Peter Rawe  
Tel.: 0 23 81 - 30 58 019

**fünf Wände**   
Wohnkonzepte nach Maß

Wohnen in den eigenen 4 Wänden in Gemeinschaft mit 20 Menschen.

Mit den umfassenden Leistungen eines anerkannten Pflegeheims.



Heinrichstraße 10 in 59077 Hamm Pelkum - [www.fuenfwaende.de](http://www.fuenfwaende.de)

## Einkaufs- (begleit) dienst in Pelkum

### Neues Angebot verbessert Nahversorgungssituation im Stadtbezirk Pelkum

In enger Kooperation mit dem Bezirksvorsteher Udo Schulte und dem Amt für Soziale Integration bietet der Sozialverband Deutschland (SoVD)- Ortsverband Pelkum Wiescherhöfen einen regelmäßigen Fahrdienst zu den Supermärkten im Stadtbezirk an. Dieses Angebot richtet sich in erster Linie an Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen.

„Wir wissen, dass es für ältere Menschen besonders wichtig ist, noch selber in den Supermarkt zu kommen. Sie erhalten sich damit ein großes Stück Selbstständigkeit und kommen dabei unter Leute. Daher wollen wir dies auch den Menschen ermöglichen, die sich solche Dienstleistungen aufgrund ihrer finanziellen Situation nicht leisten könnten.“, erklärt Udo Schulte, der betont, dass man professionellen Dienstleistern keinesfalls die Kunden streitig machen wolle.

Der Fahrdienst wird ehrenamtlich durchgeführt.

Zur Kostendeckung wird ein Beitrag von 2,50 € erhoben

Nähere Auskunft erteilen:

Ulrike Flockermann

Tel.: 40 42 63 oder

Simone Laqua

Tel.: 17 - 67 36.



Mit Lebensfreude und Gemeinsinn inmitten der Gesellschaft

Unser Angebot für Sie, das fit hält und neue Kontakte schafft:

- Vorträge und Gespräche
- Wanderungen
- Besichtigungen
- Theaterbesuche
- Reisen und Tagesfahrten
- Radtouren

Das Veranstaltungsprogramm der Senioren Union erhalten Sie im CDU-Bürgerbüro  
Oststraße 49, 59065 Hamm  
Tel.: 02381-92 19 20

[www.cduhamm.de](http://www.cduhamm.de)

 **Senioren  
Union** CDU  
*hellwach!*

# Veranstaltungen

## Bezirksübergreifende Veranstaltungen

**02.10.2011**

Kulturrevier Radbod / Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

**09.10.2011**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Kaffee/Kuchen 13.30 -  
14.15 Uhr, Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 29.09.11 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**16.10.2011**

Kulturrevier Radbod / Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

**19.10.2011**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 07.10.11 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**06.11.2011**

Kulturrevier Radbod / Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

**13.11.2011**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Kaffee/Kuchen 13.30 -  
14.15 Uhr, Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 03.11.11 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**16.11.2011**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 04.11.11 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

**04.12.2011**

Kulturrevier Radbod / Altenhilfe

15.00 Uhr, Seniorentanz im Kulturrevier Radbod, Eintritt frei

**11.12.2011**

Stadt Hamm / Altenhilfe

14.30 Uhr, Kino für Senioren, Cineplex, Kaffee/Kuchen 13.30 -  
14.15 Uhr, Einlass: 13.00 Uhr, VV ab 01.12.11 beim WA, Gebühr: 5,25 €

**21.12.2011**

Stadt Hamm / Altenhilfe

9.00 Uhr, Wassergymnastik für Senioren im Maximare  
Vorverkauf ab 09.12.11 beim Verkehrsverein, Gebühr: 4,50 €

## Hamm-Mitte

**01.10.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus  
Ludwig-Erhard-Str. 8

Bauernbrunch - Voranmeldung erwünscht, Beitrag: Erw. 8,50 €  
Kinder bis einschl. 12 Jahre 4,00 €, Kaffee und Saft inkl.

**01.10.2011**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

12.00 Uhr, Mittagstisch – täglich, Kosten: 3,00 €  
nur nach vorheriger Anmeldung unter 0 23 81 / 97 36 - 5 70

**01.10.2011**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

12.30 – 13.30 Uhr, Mittagstisch – täglich, Kosten: 2,50 €

**01.10.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus

15.00 Uhr, Café, Mo, Di 9 – 17 Uhr, Mi, Fr 9 – 13 Uhr, jeden 1. Sa i.M.  
9 – 14 Uhr, jeden 3. So i.M. 10 – 14, jeden letzten So i.M. 14 – 17 Uhr

<b><u>02.10.2011</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Canastarunde (weiterhin jeden 1. Sonntag i.M.)
<b><u>02.10.2011</u></b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.00 Uhr, Kaffeetrinken (immer an Sonn- und Feiertagen)
<b><u>03.10.2011</u></b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	10.00 Uhr, Musik und Tanz (weiterhin jeden Montag)
<b><u>04.10.2011</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	9.30 – 11.30 Uhr, Seniorenberatung, Gesprächspartnerin: Frau Tornscheidt, Altenhilfe (weiterhin jeweils dienstags)
<b><u>04.10.2011</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	14.00 – 15.30 Uhr, „Sprach-Sprechstunde“, Terminvereinbarung: Frau Frontzek, Tel.: 0 23 81 / 3 05 45 97 (weiterhin dienstags)
<b><u>05.10.2011</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus	Sockenstricken (weiterhin mittwochs)
<b><u>05.10.2011</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus	15.00 Uhr, Seniorenrunde (weiterhin 14-tägig mittwochs)
<b><u>05.10.2011</u></b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	16.00 Uhr, Männerrunde, (weiterhin jeden 1 Mittwoch i.M.)
<b><u>09.10.2011</u></b> Seniorenres. „Am Schillerplatz“	15.30 Uhr, Bingo, (weiterhin jeden 2. Sonntag i.M.)
<b><u>10.10.2011</u></b> SoVD OV Mitte	Wandertreff - vierzehntägig (Infos siehe Tagespresse)
<b><u>10.10.2011</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus	14.00 Uhr, Klub Edelweiß (weiterhin jeden Montag)
<b><u>10.10.2011</u></b> Tanzkreis der kfd Liebfrauen	15.00 Uhr, Senioren-Tanzkreis, Frau Bergmann, (weitere Termine: 17.10., 07.11., danach weiterhin 14 tägig)
<b><u>10.10.2011</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus	19.00 Uhr, Doppelkopf (weiterhin jeden 2. Montag i.M.)
<b><u>11.10.2011</u></b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	16.00 Uhr, Gesellschafts-, Karten- und Brettspiele (weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)
<b><u>11.10.2011</u></b> Hamms Mehrgenerationenhaus Ludwig-Erhard-Str. 8	16.00 Uhr, Themenabend über Bestattungsvorsorge Referent: Bestattungsunternehmen Makiol - Anmeldung
<b><u>12.10.2011</u></b> Senioren- und Pflegezentrum „Am Museum“	19.00 Uhr, Sterben und Schmerzen, Dozentin: E. Lange, Leben bis zuletzt, Dozentin: S. Blätgen

**15.10.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus  
Ludwig-Erhard-Str. 8

19.00 Uhr, Tauschring – Knöpfe statt Knete  
(weiterhin immer am 15. eines jeden Monats)

**16.10.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus

10.00 Uhr, Single-Frühstück (weiterh. jeden 3. Sonntag i.M.)

**10.10.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus

15 – 17 Uhr, Migrantenberatung (weiterh. jeden 1. und 3. Mo. i. M.)

**17.10.2011**

VdK - OV Süden / Mitte

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

**19.10.2011**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

15.00 Uhr, Oktoberfest mit Grillparty, Aufenthaltsraum EG

**24.10.2011**

Altenhilfe / AWO

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

**27.10.2011**

SoVD OV Mitte

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

**30.10.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus

14.00 Uhr, Sonntagscafé (weiterhin jeden letzten Sonntag i.M.)

**05.11.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus  
Ludwig-Erhard-Str. 8

Herbstbuffet - Voranmeldung erwünscht, Beitrag: Erw. 8,50 €  
Kinder bis einschl. 12 Jahre 4,00 €, Kaffee und Saft inkl.

**09.11.2011**

Senioren- und Pflegezentrum  
„Am Museum“

19.00 Uhr, Patientenverfügung, Dozenten: Monika Wacker und  
Dietmar Sickmann

**21.11.2011**

VdK - OV Süden / Mitte

15.00 Uhr, Info- und Klönnachmittag, Referat: Patientenverfügung -  
Vorsorgevollmacht, Zunftstuben, Oststr. 53

**22.11.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus  
Ludwig-Erhard-Str. 8

19.30 Uhr, Traditionelle Chinesische Medizin  
Referentin: Annette Schole, Heilpraktikerin - Anmeldung

**27.11.2011**

Seniorenres. „Am Schillerplatz“

15.00 Uhr, Weihnachtsbasar, Aufenthaltsraum EG

**28.11.2011**

Altenhilfe / AWO

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

**03.12.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus  
Ludwig-Erhard-Str. 8

Weihnachtliches Buffet - Voranmeldung erwünscht,  
Beitrag: Erwachsene 8,50 €, Kinder bis einschl. 12 Jahre 4,00 €

**10.12.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus

15.00 – 18.00 Uhr, Büchertauschbörse

**10.12.2011**

VdK - OV Süden / Mitte

17.00 Uhr, Jahresabschlussveranstaltung, Zunftstuben

**19.12.2011**

Altenhilfe / AWO

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

**21.12.2011**

Hamms Mehrgenerationenhaus

18.00 Uhr Treffen der freiwilligen Mitarbeiterinnen

## **Hamm-Rhynern**

**04.10.2011**

SoVD OV Rhynern

8.45 Uhr, Wassergymnastik für Frauen mit leichten Behinderungen, Schwimmbad Lebenshilfe (jeden Dienstag im Monat, außer Ferien)

**04.10.2011**

AWO-Westtünnen

15.00 Uhr, Spielnachmittag, Schützenhalle Westtünnen, Clubraum (weiterhin jeden Dienstag)

**05.10.2011**

SK Hamm-Westtünnen

15.00 Uhr, Bingo, Leitung: Frau Decker, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

**05.10.2011**

AWO-Westtünnen

15.00 Uhr, Skatnachmittag, Schützenhalle Westtünnen, Clubraum (weiterhin jeden Mittwoch)

**06.10.2011**

AWO-Westtünnen

15.00 Uhr, Kaffeetrinken (weiterhin jeden Donnerstag, jeden 4. Donnerstag im Monat mit Bingo)

**06.10.2011**

SoVD OV Rhynern

15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus

**08.10.2011**

Ev. Kirchengemeinde Westtünnen

15.00 Uhr, Senioren-Tanz-Café, Ev. Gemeindehaus, Kontakt: Eheleute Fromm, Tel.: 0 23 85 / 83 86 (weiterhin jeden 2. Samstag im Monat)

**10.10.2011**

SoVD OV Berge-Westtünnen

15 Uhr, Kaffeetrinken, Ev. Gemeindehaus (weiterh. jeden 2. Mo. i. M.)

**11.10.2011**

Altenhilfe und Kirchengemeinden Westtünnen

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 €

**11.10.2011**

KAB / ARG Westtünnen

14.00 Uhr, Hl. Messe, anschl.: Eine Reise zum Nordkap, Referent: Heribert Bielefeld, Pfarrheim

<b><u>11.10.2011</u></b> SoVD OV Osterflörich	15.00 Uhr, 2. Offener Seniorentreff / Kaffeetrinken Gaststätte Lindenschänke, Werl-Hiltrup
<b><u>18.10.2011</u></b> AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Cafeteria Reginenhaus, St. Reginenplatz 9, Gebühr: 3,50 €
<b><u>19.10.2011</u></b> SK Hamm-Westtünen	15.00 Uhr, Oktoberfest, Leitung: Frau Decker, D.-Bonhoeffer-Haus
<b><u>21.10.2011</u></b> AWO-Westtünen	9.00 Uhr, Tagesfahrt ins Siegerland, Infos: Tel.: 01 72 - 2 87 14 80
<b><u>02.11.2011</u></b> Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern	14.30 Uhr, hl. Messe; anschl. im Pfarrheim: Gedenktage im November, Referenten: M. und T. Schulze zur Wiesch
<b><u>02.11.2011</u></b> SK Hamm-Westtünen	15.00 Uhr, Besinnliche Lieder, Leitung: Wolfgang Völtz
<b><u>03.11.2011</u></b> SoVD OV Rhynern	15.00 Uhr, Frauennachmittag, Ev. Gemeindehaus
<b><u>08.11.2011</u></b> Altenhilfe und Kirchen- gemeinden Westtünen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Kath. Pfarrheim, Delpstr. 1, Beitrag: 3,00 €
<b><u>11.11.2011</u></b> KAB / ARG. Westtünen	12.00 Uhr, Grünkohlessen, Pfarrheim
<b><u>15.11.2011</u></b> AG Seniorenarbeit Hamm-Rhynern	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Cafeteria Reginenhaus, St. Reginenplatz 9, Gebühr: 3,50 €
<b><u>16.11.2011</u></b> SK Hamm-Westtünen	16.00 Uhr, Kaffeetrinken, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
<b><u>27.11.2011</u></b> SoVD OV Berge-Westtünen	Halbtagsfahrt zum Weihnachtsmarkt, Kontakt: 0 23 81 / 8 07 45
<b><u>01.12.2011</u></b> SV Deutschland OV Rhynern	15.00 Uhr, Weihnachtsfeier, Ev. Gemeindehaus
<b><u>03.12.2011</u></b> SoVD OV Berge-Westtünen	15.00 Uhr, Weihnachtsfeier, Ev. Gemeindehaus
<b><u>06.12.2011</u></b> Altenhilfe und Kirchen- gemeinden Westtünen	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5, Beitrag: 3,00 €
<b><u>06.12.2011</u></b> Pfarrcaritas St. Regina, Rhynern	14.30 Uhr, Besuch der Krippenausstellung im Forum der Völker in Werl

06.12.2011

SoVD OV Osterflörich

15.00 Uhr, Vorweihnachtliches Treffen, Gaststätte Lindenschänke

07.12.2011

SK Hamm-Westtünen

15.00 Uhr, Kanada – nicht nur ein Weihnachtstraum

08.12.2011

AWO-Westtünen

15.00 Uhr, Kaffeetrinken, Schützenhalle Westtünen

13.12.2011

KAB / ARG. Westtünen

14.00 Uhr, Hl. Messe, Atempausen für uns im Advent

15.12.2011

AWO-Westtünen

13.00 Uhr, Weihnachtsfeier, Schützenhalle Westtünen

21.12.2011

SK Hamm-Westtünen

15.00 Uhr, Weihnachtsfeier, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

22.12.2011

AWO-Westtünen

15.00 Uhr, Kaffeetrinken mit Bingo

## **Hamm-Uentrop**

04.10.2011

AWO Ostwennemar

15.00 Uhr, Karten- und Brettspielen (weiterhin wöchentlich)

05.10.2011

SoVD OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule

06.10.2011

AK „Ökum. Seniorenfrühstück“  
Hamm-Osten/Mark

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Georg, Kontakt: G. Munz,  
Tel.: 8 16 71, (weiterh. jeden 1. Donnerstag i.M.)

06.10.2011

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Erntedankfest

06.10.2011

SoVD OV Ostwennemar

18.00 Uhr, Essen, Gaststätte Prünthe (weiterhin jeden 1. Do im Monat)

10.10.2011

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Kaffeetrinken

10.10.2011

SoVD OV Werries

15.00 Uhr, Frauengruppe, Begegnungsstätte Werries  
(weiterhin jeden 2. Montag im Monat)

11.10.2011

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

11.10.2011

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr Dienstaggruppe, Begegnungsstätte Werries,  
(weiterhin jeden 2. Dienstag im Monat)

**12.10.2011**

SoVD OV Uentrop

15.00 Uhr, Frauengruppe, Café Thelen  
(weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

**12.10.2011**

ARG St. Antonius Geithe

15.00 Uhr, Erntedank – Teilen und beteiligen, Pfarrheim

**13.10.2011**

SoVD OV Werries

15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO

**13.10.2011**

SoVD OV Ostwennemar

15.30 Uhr, Frauengruppe, Gaststätte Prünste (weiterhin jeden 2. Do i. M.)

**14.-23.10.2011**

ARG St. Antonius Geithe

Urlaubs- und Bildungsfahrt nach Dinkelsbühl

**19.10.2011**

SoVD OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule

**22.10.2011**

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Oktoberveranstaltung, Begegnungsstätte Werries

**24.10.2011**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9.00 Uhr, Frühstück im Gemeindehaus

**24.10.2011**

SoVD OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries

**27.10.2011**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €

**27.10.2011**

Pfarrcaritas St. Georg

15.00 Uhr, Messe / Kaffeetrinken mit Bericht über Hülsmann-Stiftung

**27.10.2011**

SoVD OV Werries

15.00 Uhr, Spielnachmittag, Café Thelen

**07.11.2011**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Kaffeetrinken

**08.11.2011**

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**09.11.2011**

ARG St. Antonius Geithe

15 Uhr, Es sich gut gehen lassen - heute und morgen Refer.: I. Bittner

**10.11.2011**

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Weinfest, Musik: Herr Magianic

**16.11.2011**

SoVD OV Uentrop

13.30 Uhr, Gymnastikgruppe, Turnhalle der Grundschule  
(weitere Termine: 23.11., 30.11. und 07.12.)

**17.11.2011**

SoVD OV Werries

15.00 Uhr, Spielnachmittag SoVD und AWO

**21.11.2011**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

9.00 Uhr, Frühstück im Gemeindehaus

**24.11.2011**

AK „Offene Altenarbeit im  
Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche,  
Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €

**24.11.2011**

Pfarrcaritas St. Georg

15 Uhr, Messe / Kaffeetrinken, Gehirntraining mit Frau Schneiders

**26.11.2011**

SoVD OV Uentrop

15.00 Uhr, Jahresabschlussfeier, Gaststätte Schulte-Geithe

**28.11.2011**

SoVD OV Werries

18.30 Uhr, Spielabend, Begegnungsstätte Werries

**01.12.2011**

DRK-Senioren-Stift Mark

15.00 Uhr, Gitarrenmusik, Musik: Frau von Elm

**01.12.2011**

SoVD OV Werries

15.00 Uhr, Spielnachmittag, Café Thelen

**02.12.2011**

SoVD OV Ostwennemar

Tagesfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Celle, Infos: 0 23 81 / 6 44 49

**03.12.2011**

VdK OV Hamm-Osten

15.00 Uhr, Jahresabschlussveranstaltung

**03.12.2011**

SoVD OV Werries

15.00 Uhr, Jahresabschlussfeier mit Ehrungen

**05.12.2011**

Ev. Kirchengemeinde Braam-  
Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Adventsfeier

**06.12.2011**

AWO Ostwennemar

9.00 Uhr, Frühstück für Mitglieder und Gäste

**08.12.2011**

SoVD OV Uentrop

Fahrt zur Bekleidungsfabrik Adler, Infos: 0 23 88 / 24 32

**08.12.2011**

VdK OV Hamm-Osten

Adventsausstellungsbesuch (Bekanntgabe in der Presse)

**11.12.2011**

SoVD OV Ostwennemar

15.00 Uhr, Jahresabschlussfeier, Gaststätte Prünthe

**12.12.2011**

Ev. Kirchengemeinde Braam-Ostwennemar – „Herbstblüte“

14.30 Uhr, Adventsfeier für die Senioren der Gemeinde in der ev. Kirche

**13.12.2011**

AWO Ostwennemar

15.30 Uhr Weihnachtsfeier

**14.12.2011**

ARG St. Antonius Geithe Pfarrheim, In der Geithe 6

15.00 Uhr, Entspannt und doch gespanntes Warten auf Heilig Abend und Weihnachten, Referentin: A. Tollkamp

**15.12.2011**

AK „Offene Altenarbeit im Stadtbezirk Hamm-Uentrop“

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Gemeindehaus Erlöserkirche, Kontakt: I. Luczka, Tel.: 8 10 13, Gebühr: 3,00 €

**15.12.2011**

Pfarrcaritas St. Georg

15.00 Uhr, Messe, anschl. Kaffeetrinken, Adventliche Stunde

## **Hamm-Pelkum**

**04.10.2011**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Gemütliches Beisammensein oder Bingo (weiterhin jeden Dienstag, außer 25.10. und 12.12.)

**05.10.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche, Weetfelder Str., Gemeindehaus

9.00 Uhr, Gemeinde-Frühstück für Jung und Alt mit dem Familienzentrum

**05.10.2011**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Skatspielen (weiterhin jeden Mittwoch)

**05.10.2011**

SK St. Marien, Hamm-Wiescherhöfen, Marienheim

15.00 Uhr, Hl. Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim und Erntedankfeier

**06.10.2011**

SoVD OV Pelkum

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

**10.10.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Spielnachmittag (weiterhin jeden Montag)

**10.10.2011**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Chor (weiterhin jeden Montag)

**12.10.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche Weetfelder Str., Gemeindehaus

14.30 Uhr, Geburtstagsfeier – Wie schön, dass du geboren bist – der Zug des Lebens rollt immer weiter

**12.10.2011**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Bibelarbeit mit Pfarrerin G. Wedekind

**16.10.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche

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

**19.10.2011**

SoVD OV Pelkum

9 Uhr, Frühstück, „Bürgerhalle Pelkum“ (weiterh. jeden 3. Mi. i. M.)

**20.10.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche

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

**25.10.2011**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Jubilarfeier

**26.10.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Pfarrer Goldbeck wird diesen Nachmittag mit uns gestalten

**28.10.2011**

AG Seniorenarbeit Hamm-  
Pelkum/ Altenhilfe

15.00 Uhr, Kaffeetafel im Lebenspunkt, Heinrichstr. 10

**09.11.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche

12.00 Uhr, Gemeinsames Essen und Trinken (Grünkohl mit Beilage)

**09.11.2011**

SK St. Marien, Hamm-  
Wiescherhöfen, Marienheim

15.00 Uhr, Hl. Messe, anschl. Kaffeetrinken im Marienheim Thema:  
Märchenstunde mit Frau Luczka

**19.11.2011**

SoVD OV Pelkum

15.00 Uhr, Jahresfeier mit Ehrungen, „Bürgerhalle Pelkum“

**23.11.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Gutes sehen – gutes Aussehen, Ref.: Frau Loy

**23.11.2011**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Wir spielen Bingo

**25.11.2011**

AG Seniorenarbeit Hamm-  
Pelkum/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Pelikanum, Kamener Str. 181,  
Gebühr: 3,00 €

**30.11.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Weihnachtsfeier der über 70jährigen Gemeindemitglieder

**03. - 04.12.2011**

SoVD OV Pelkum

2-Tagefahrt zum Weihnachtsmarkt nach Leipzig, Info: 0 23 81 / 40 42 63

**07.12.2011**

Spätlese Pelkum, Pelikanum

15.00 Uhr, Weihnachtsfeier für die Senioren der Gemeinde

**13.12.2011**

AWO-Tagesstätte

15.00 Uhr, Weihnachtsfeier

**14.12.2011**

Seniorenarbeit Friedenskirche

14.30 Uhr, Weihnachtsfeier des Seniorenkreises

**14.12.2011**

SK St. Marien, Hamm-  
Wiescherhöfen, Marienheim

15.00 Uhr, Hl. Messe, anschließ. Kaffeetrinken im Marienheim und  
Adventsfeier

**27.12.2011**

AG Seniorenarbeit Hamm-  
Pelkum/ Altenhilfe

16.00 Uhr, Weihnachtliches Konzert im Lebenspunkt,  
Heinrichstr. 10

## **Hamm-Herringen**

**01.10.2011**

Theaterverein Edelweis  
Studienbühne „Alter Bauhof“

19.30 Uhr, Aufführung „Otto spielt Lotto“ – anschl. Tanz, Karten: do.  
19.00 – 20.00 Uhr im Alten Bauhof (weiterer Termin: 08.10.2011)

**02.10.2011**

Theaterverein Edelweis  
Studienbühne „Alter Bauhof“

16.00 Uhr, Aufführung „Otto spielt Lotto“ - 15.00 Uhr Kaffee/Kuchen  
Karten: Do, 19 – 20 Uhr im Alten Bauhof – So ab 15 Uhr Kaffee/Kuchen  
(weitere Termine: 03.10., 09.10.2011)

**04.10.2011**

AK „Ökumen. Seniorenfrühstück  
Herringen / Altenhilfe

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

**04.10.2011**

AWO – OV Herringen

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

**05.10.2011**

Caritas Altenheim St. Josef

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

**06.10.2011**

AWO – OV Herringen

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

**12.10.2011**

Caritaskonferenz Heilig Kreuz

15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Wir feiern Erntedank

**14.10.2011**

Trägerverein Bauhof Herringen  
Torksfeld 2

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

**19.10.2011**

Caritas Altenheim St. Josef

10.00 – 17.00 Uhr, „2 für Sie“ Betreuungsangebot für Pflegebedürftige  
Menschen zur Entlastung und Unterstützung der Angehörigen,  
Anmeldung/Infos: Ambul. Caritas-Pflegedienste, Soz. Station Süd,  
Tel.: 0 23 81 - 92 66 80 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

**20.10.2011**

AWO – OV Herringen/ SoVD  
OV Herringen/ Altenhilfe

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

**23.10.2011**

Caritas Altenheim St. Josef

15.30 Uhr, Kultur am Sonntag, Spielmannszug Herringen

**26.10.2011**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Kaffeetrinken und Modenschau

**29.10.2011**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, „Klöncafé“, Cafeteria

**30.10.2011**

Trägerverein Bauhof Herringen

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

**07.11.2011**

AK „Ökum. Seniorenfrühstück  
Herringen/ Altenhilfe

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

**09.11.2011**

Caritaskonferenz Heilig Kreuz

15.00 Uhr, Seniorennachmittag: Shanty-Chor zu Gast

**17.11.2011**

AWO – OV Herringen/ SoVD  
OV Herringen/ Altenhilfe

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

**19.11.2011**

Trägerverein Bauhof Herringen

Weihnachtlicher Markt, Alter Bauhof

**23.11.2011**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik, Cafeteria

**26.11.2011**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, „Klöncafé“, Cafeteria

**04.12.2011**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Adventsbasar

**12.12.2011**

AK „Ökum. Seniorenfrühstück  
Herringen / Altenhilfe

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

**15.12.2011**

AWO – OV Herringen / SoVD  
OV Herringen / Altenhilfe

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

**28.12.2011**

Caritas Altenheim St. Josef

14.30 Uhr, Offenes Café mit Musik, Cafeteria

## Hamm-Westen

**02.10.2011**

Café St. Jupp

14.30 Uhr, Café-Treff, Pfarrheim St. Josef (weiterhin jeden 1. So i. M.)

**10. – 14.10.2011**

VdK - OV Westen

7.00 Uhr Mehrtagesfahrt ins Alte Land, Kontakt: Libor Baar, Tel.: 0 23 85 / 4 29 51 55, Abfahrt ab Westenschützenhof

**10.10.2011**

Pfarrcaritas St. Josef , Josefsheim

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

**10.10.2011**

KAB St. Bonifatius  
Lange Str. 193

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

**12.10.2011**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Erntedankfest

**17.10.2011**

Pfarrcaritas St. Josef

15.00 Uhr, Seniorennachmittag im AH St. Vinzenz-Vorsterhausen

**20.10.2011**

VdK - OV Westen

14.30 Uhr, Frauennachmittag, AWO-Bürgerkeller, Kontakt: E. Hörstmann; Tel. 0 23 81 / 44 36 40 (weiterhin jeden 2. Do i. M.)

**21.10.2011**

VdK - OV Westen

17.00 Uhr, Männertreff (Kegeln), AH St. Bonifatius, (Infos siehe Tagespresse), Kontakt: R. Quednau (weiterer Termin: 18.11.)

**26.10.2011**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Die Kaffeekanne erzählt – Wissenswertes über Kaffee

**27.10.2011**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Abbé-Stock-Haus, Güntherstr. 26, Gebühr: 3,00 €

**28.10.2011**

VdK - OV Westen

15.00 Uhr, Herbsttreffen, Lippmann am Boll, Kontakt: Reinhard Quednau, Tel.: 0 23 81 / 2 83 90

**21.11.2011**

Pfarrcaritas St. Josef , Josefshaus

15.00 Uhr, Seniorennachmittag, Elisabethfeier

**23.11.2011**

Seniorentreff Thomaskirche

15.00 Uhr, Spielnachmittag „Bingo“

**24.11.2011**

AK „Seniorenarbeit im  
Hammer-Westen“

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Bonifatius, Lange Str., Gebühr: 3,00 €

**05.12.2011**

Seniorentreff Thomaskirche

9.00 Uhr, Adventsfrühstück

**10.12.2011**

VdK - OV Westen

9.30 Uhr Jahresabschluss, Treffen im Gasthof „Clemens August“,  
Kontakt: L. Baar, Tel.: 0 23 85 / 4 29 51 55

## **Hamm-Norden**

**04.10.2011**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

14.30 Uhr, Café Norden, Betreuungs- und Entlastungsangebot für  
Angehörige von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz,  
Gruppenraum (weiterhin 18.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.)

**04.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

15.00 Uhr, Senioren-Schach-Treff, Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum (weiterhin jeden Dienstag)

**04.10.2011**

Wolfgang-Glaubitz-Senioren-  
zentrum, Westberger Weg 44

15.30 Uhr, Wir spielen Bingo, Café International  
(weitere Termine: 25.10., 08.11., 22.11., 13.12.)

**05.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz  
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin 14täglich)

**05.10.2011**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Weinfest

**05.10.2011**

ZwAR-Holzgruppe

15.00 Uhr, Werken mit Holz - Anmeldung nicht erforderlich  
Werkraum der Karlschule (weiterhin jeden Mittwoch)

**10.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.30 Uhr, Theatergruppe, Pfarrheim Maria Königin  
Kontakt: V. Rückert, Telefon: 6 30 07

**10.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

14.00 Uhr, Internet-Café für Senioren, Stadtteilzentrum Sorauer Str.,  
Aula, Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33 (weiterhin jeden Mo.)

**10.10.2011**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.00 Uhr, Herbstfest mit Kaffee, Kuchen und Musik

**11.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

15.00 Uhr, Spielegruppe, Wolfgang-Glaubitz-Zentrum,  
Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33 (weiterhin 14täglich)

**11.10.2011**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Die sechziger Jahre in Bild und Ton

**12.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im  
Hammer Norden“

9.30 Uhr, Tanz für Senioren, Ev. Gemeindehaus M. Berthold  
Leitung: Ingrid Becker, Tel.: 3 70 86 44 (weiterhin 14täglich)

**12.10.2011**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Lieder aus der Heimat mit Dieter Cier

**13.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**13.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“ - Junge Senioren -

15.00 Uhr, Radwanderung, Treffpunkt: Tondernplatz,  
Kontakt: J. Schrader, Tel.: 6 55 38, (weiterhin jeden 2. Do i.M.)

**13.10.2011**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

16.30 Uhr, Chorkonzert mit dem MGV Harmonie Wischerhöfen

**14.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

14.00 Uhr, Rad- u. Wandergruppe Karlsplatz, Treffpunkt: Karlsplatz  
(Bei Regen fällt die Radtour aus.), Kontakt: Frau Bellinghoff,  
Tel.: 6 21 90 (weiterhin 14tägig freitags)

**14.10.2011**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

17.00 Uhr, Abendbüfett – Deftiges von gestern und heute

**17.10.2011**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Singen mit Frau Platte, Wohnbereich 2, Ecke Asien  
(weiterhin: 14.11., 05.12.)

**19.10.2011**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr Bingo (weiterhin 23.11.)

**19.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

16.00 Uhr, Kegeln, Pfarrheim Maria-Königin, Kontakt: Frau Rückert,  
Tel.: 6 30 07 (weiterhin 16.11. und 14.12.)

**27.10.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

10.00 Uhr „Nordener Schaufel“ Geschichtskreis, W.-Glaubitz-Zentrum,  
Kontakt: U. Tornscheidt, Tel.: 17- 67 33 (weiterhin 24.11. und 15.12.)

**09.11.2011**

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Quiz mit D. Lammert

**09.11.2011**

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Ein Strauß voll Melodien (weiterhin 7.12.)

**10.11.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

**08.12.2011**

AG „Seniorenarbeit im Hammer Norden“

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

14.12.2011

ARG Maria Königin, Sorauer Str.

15.00 Uhr, Adventsfeier

27.12.2011

W.-Glaubitz-Seniorenzentrum

15.30 Uhr, Jahresrückblick 2011, Gruppenraum 2. EG

## **Hamm-Bockum-Hövel**

02.10.2011

Ludgeristift Bockum  
Südgeist 1 a

8.30 Uhr, Erntedankfrühstück im Wintergarten, um Anmeldung wird gebeten unter 0 23 81 / 87 11 00 - 0

05.10.2011

Seniorengemein. St. Pankratius

8.45 Uhr, Wallfahrt nach Werl für Senioren Heilig-Geist

05.10.2011

Seniorengeinschaft  
St. Pankratius, Pfarrheim

8.30 Uhr, hl. Messe, anschließ. Frühstück: „Herzlich Willkommen“ unserem neuen Pastor Ludger Jonas

05.10.2011

Begegnungsstätte Haus der  
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

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

05.10.2011

Begegnungsstätte Haus der  
Begegnung, Friedrich-Ebert-Str.

15.00 – 18.00 Uhr, Spiele-Nachmittag (Brett- und Kartenspiele),  
Kontakt: K. Berheide, Altenhilfe, Tel.: 17- 67 34 (weiterhin jeweils mi.)

05.10.2011

Ludgeristift Bockum  
Südgeist 1 a

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

05.10.2011

Haus der Begegnung

15.00 – 18.00 Uhr, „Café-Lese“ (weiterhin jeweils mi. bis fr.)

07.10.2011

Ludgeristift, An der Kreuzkirche,  
Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Beschwingt in den Herbst mit der Tanzgruppe  
Maria-Königin in der Cafeteria

07.10.2011

Ludgeristift Bockum, Südgeist 1a

15.30 Uhr, Erntedankfeier im Wintergarten

10.10.2011

Ludgeristift Hövel  
Ermelinghofstr. 18

14.30 Uhr, Bekleidungsverkauf der Fa. Senioren-Modesevice König,  
15.00 Uhr, Modenschau mit Kaffee und Kuchen

10.10.2011

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde

19.00 Uhr, Auch schon mal vergesslich, Referentin: Eva-Maria  
Anslinger, Haus der Begegnung

12.10.2011

Seniorengemein. St. Pankratius

8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück in Ludgeri

**12.10.2011**

Ludgeri-Forum/ Altenhilfe

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

**12.10.2011**

SoVD OV Bockum-Hövel

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

**13.10.2011**

VdK OV Bockum-Hövel

15.00 Uhr, Herbstfest, Haus der Begegnung

**14.10.2011**

Ludgeristift, An der Kreuzkirche,  
Hammer Str. 138

10.00 Uhr, „Reise ohne Koffer“, Theaterstück, aufgeführt durch  
Schüler des Elisabeth-Lüders-Berufskollegs

**15.10.2011**

Ludgeristift Hövel/  
Ambulante Pflege

10.00 – 18.00 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz  
erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 48 42 48

**17.10.2011**

Ludgeristift, An der Kreuzkirche  
Hammer Str. 138

15.00 Uhr, Altenrunde der ev. Kirchengemeinde im Ludgeri-Stift zu  
Gast, Cafeteria (weiterhin jeden 3. Montag im Monat)

**19.10.2011**

Seniorengemein. St. Pankratius

15.00 Uhr, Kaffeetrinken mit Rollstuhlfahrern aus Ludgeri

**19.10.2011**

Ludgeristift Hövel/  
Ambulante Pflege

18.00 Uhr, Gesprächskreis Demenz, Ermelinghofstr. 18, Infos unter  
Tel.: 48 42 48 (weiterhin jeden 3. Mittwoch im Monat)

**20.10.2011**

Kirchengemein. St. Stephanus/  
Christus-König/ Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €  
Pfarrheim Christus-König, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17 - 67 34

**20.10.2011**

Ludgeristift Hövel/  
Ambulante Pflege

10.00 – 18.00 Uhr, „Ein Tag für mich“ Betreuung von an Demenz  
erkrankten Menschen, Infos unter Tel.: 48 42 48  
(weiterhin: 29.10., 12.11., 17.11., 26.11., 10.12., 15.12.)

**21.10.2011**

Ludgeristift Hövel

15.00 Uhr, Herbstfest

**26.10.2011**

Seniorengemein. St. Pankratius

15.00 Uhr, hl. Messe, anschl. Seniorentreffen Heilig Geist

**26.10.2011**

Ludgeristift Bockum

15.30 Uhr, Wunschkonzert (weiterhin jeden letzten Mi. im Monat)

**27.10.2011**

Ludgeri-Forum e. V., Ludgeristift  
Ermelinghofstr. 18, Treffpunkt

18.00 Uhr, Schmerzen bei dementen Menschen,  
Referentin: Frau Fischer-Ort

<b><u>02.11.2011</u></b> Seniorengemein. St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschl. Frühstück und Rosenkranz
<b><u>09.11.2011</u></b> Seniorengemein. St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück in Ludgeri
<b><u>09.11.2011</u></b> Ludgeri-Forum /Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück Beitrag: 3,00 € Treffpunkt des Ludgeristifts Hövel
<b><u>10.11.2011</u></b> VdK OV Bockum-Hövel	15.00 Uhr, Info- Und Klönnachmittag, Haus der Begegnung
<b><u>14.11.2011</u></b> Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Arzneimittel im Alter, Referentinnen: A. Dietrich und Dr. E. Müller, Haus der Begegnung
<b><u>16.11.2011</u></b> Seniorengegemeinschaft St. Pankratius, Pfarrheim	15.00 Uhr, hl. Messe mit Krankensalbung, anschl. Kaffeetrinken mit Rollstuhlfahrern aus Ludgeri
<b><u>17.11.2011</u></b> Kirchengem. St. Stephanus / Christus-König / Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €, Pfarrheim St. Stephanus, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17- 67 34
<b><u>21.11.2011</u></b> Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“- Ev. Kirchengemeinde	19.00 Uhr, Die Finanzierung der Pflege – ist das wirklich der Weisheit letzter Schluss? – Referenten: U. Blümel und K.-H. Heilmann
<b><u>23.11.2011</u></b> Seniorengegemeinschaft St. Pankratius, Pfarrheim	8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück: Bockum-Hövel aktuell mit Bez.-Vorsteher Udo Helm
<b><u>24.11.2011</u></b> Ludgeri-Forum e. V., Ludgeristift, Ermelinghofstr. 18	18.00 Uhr, Sinnvolle Ernährung im Alter, Referentin: Frau Tremmel
<b><u>25.11.2011</u></b> Ludgeristift, An der Kreuzkirche Hammer Str. 138	15.00 Uhr, Adventszauber - Basar mit adventlichen und weihnachtlichen Dingen im Eingang des Hauses
<b><u>27.11.2011</u></b> SoVD OV Bockum-Hövel	15.00 Uhr, Weihnachtsfeier, Mensa Geschwister-Scholl-Schule
<b><u>30.11.2011</u></b> Seniorengegem. St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschl. Frühstück: Adventszeit – Zeit der Ruhe
<b><u>07.12.2011</u></b> Seniorengegemeinschaft St. Pankratius	8.30 Uhr, hl. Messe, anschl. Frühstück: Jahresrückblick – Vorschau 2012
<b><u>10.12.2011</u></b> VdK OV Bockum-Hövel	Jahresabschlussveranstaltung bei Klemens-August

14.12.2011

Seniorenheim St. Pankratius

8.30 Uhr, hl. Messe, anschließend Frühstück in Ludgeri

14.12.2011

Ludgeri-Forum / Altenhilfe

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

15.12.2011

Kirchengem. St. Stephanus /  
Christus-König / Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Beitrag: 3,00 €  
Pfarrheim Christus-König, Kontakt: K. Berheide. Tel.: 17- 67 34

21.12.2011

Ludgeristift Hövel

15.30 Uhr, Frau Buß liest Weihnachtsgeschichten vor

21.12.2011

Seniorenheim St. Pankratius

15.00 Uhr, Kaffeetrinken mit Rollstuhlfahrern aus Ludgeri

## Hamm-Heessen

01.10.2011

Seniorenheim St. Stephanus,  
Sundern 14

10.00 – 17.00 Uhr, 2 für Sie – Betreuungsangebot für Pflegebe-  
dürftige Menschen, Kontakt: Ambul. Caritaspflegedienste, Soz.  
Station Nord, Tel.: 30 62 10 (weiter jeden 1. Samstag im Monat)

03.10.2011

SoVD OV Heessen

17.00 Uhr, Kegelgruppe, Westfalenschänke (weiterh. alle 4 Wochen mo.)

04.10.2011

Caritas St. Josef

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien

04.10.2011

VdK - OV Heessen

15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof

05.10.2011

ZwAR-Holzgruppe, Werkraum  
der Karlschule, Westberger Weg

15.00 Uhr, Werken mit Holz - Anmeldung nicht erforderlich  
(weiterhin jeden Mittwoch)

05.10.2011

Junge Senioren –St. Josef

17.45 Uhr, Wassergymnastik, Erich-Kästner-Schule (weiterhin jeden Mi.)

08.10.2011

Seniorenheim St. Stephanus

10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies

09.10.2011

Seniorenheim St. Stephanus

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

10.10.2011

ev. und kath. Kirchengemeinde/  
Altenhilfe

9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Dasbeck, Beitrag: 2,50 €, Vereinshaus  
Kleingartenvereins Heessen-Gartenstadt

10.10.2011

ARG St. Josef

15.00 Uhr, Treffen der Kartenspieler, Schwesternhaus,  
Mansfelder Str. 70. (weiterhin jeweils montags)

**11.10.2011**

VdK - OV Heessen

14.00 Uhr, Fit mit dem Rad mit Jankowski

**11.10.2011**

ZwAR-Basisgruppe 2

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

**12.10.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde

**12.10.2011**

ARG St. Marien, Pfarrheim

15.00 Uhr Gesprächskreis mit Frau Franke und Frau Larisch  
(weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat)

**15.10.2011**

Tauschring in Verbindung mit  
dem Amt für Soziale Integration

19.00 Uhr, „Geben und Nehmen“ - Treffen für Mitglieder und  
Interessierte, Nebengebäude des Seniorenheimes St. Stephanus  
(weiterhin jeden 15. des Monats)

**17.10.2011**

Junge Senioren St. Josef

8.45 Uhr, Besuch des Maximare (weiterhin jeden 1. und 3. Mo. i. M.)

**17.10.2011**

SoVD OV Heessen

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

**18.10.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

16.30 Uhr, Ehrenamtl. Dankeschön-Grillen

**19.10.2011**

Familienzentrum St. Theresia/  
Altenhilfe

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

**19.10.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Gesprächskreis mit Frau Sieberg

**20.10.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

15.00 Uhr, Musikalischer Nachmittag mit dem Gitarrenclub

**20.10.2011**

ARG St. Stephanus, Pfarrheim

15.00 Uhr, Die deutsche Einheit – eine unendliche Geschichte

**21.10.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

10.00 – 13.00 Uhr Schuhverkauf

**29.10.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

15.30 Uhr, Tanztee

**31.10.2011**

Junge Senioren St. Josef

Wandern (weiterhin jeden letzten Montag im Monat)

**01.11.2011**

Seniorenheim St. Stephanus

11 – 17 Uhr, Gulaschsuppenessen mit Frau Hennigfeld

<b><u>02.11.2011</u></b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Hl. Messe, anschl. im Pfarrheim: Christ sein heute, Referent: Matthias Winter, Pastoralreferent
<b><u>04.11.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 – 13.00 Uhr, Modeverkauf mit der Fa. Remo-Moden
<b><u>07.11.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus, Sundern 14	15.30 Uhr, Bewegung mit Musik mit Frau Hennigfeld (weiterhin jeden Montag)
<b><u>08.11.2011</u></b> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück; Pfarrheim St. Marien
<b><u>08.11.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Bunter Nachmittag mit ev. Männerkreis Heessen
<b><u>09.11.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b><u>12.11.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	10.00 Uhr, Frühschoppen mit Frau Nillies
<b><u>12.11.2011</u></b> ARG St. Stephanus	Teilnahme am Bezirks-Arbeitstag der KAB, Münster-Cörde
<b><u>13.11.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Konzert
<b><u>14.11.2011</u></b> ev. und kath. Kirchengemeinde/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Dasbeck, Beitrag: 2,50 € Vereinshaus des Kleingartenvereins Heessen-Gartenstadt
<b><u>16.11.2011</u></b> Familienzentrum St. Theresia / Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b><u>16.11.2011</u></b> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
<b><u>17.11.2011</u></b> ARG St. Stephanus, Pfarrheim	15.00 Uhr, Aufgaben eines Versicherten - Ältesten Referent: Rolf Peter Gutsche
<b><u>19.11.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.30 Uhr, Tanztee
<b><u>20.11.2011</u></b> ARG St. Stephanus	Teilnahme am Besinnungstag der KAB in Hamm-Norden
<b><u>26.11.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	16.30 Uhr, Vorweihnachtliches Konzert

<b><u>03.12.2011</u></b> SV Deutschland OV Heessen	15.30 Uhr Weihnachtsfeier, Gaststätte Kötter
<b><u>05.12.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Adventsfeier mit den Stadtvertretern
<b><u>06.12.2011</u></b> Caritas St. Josef	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück, Pfarrheim St. Marien
<b><u>06.12.2011</u></b> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, VdK-Treff im Brokhof
<b><u>06.12.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Nikolausfeier mit dem ev. Männerkreis Heessen
<b><u>07.12.2011</u></b> ARG St. Marien	14.30 Uhr, Hl. Messe, anschl. im Pfarrheim: Adventsfeier
<b><u>10.12.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Konzert mit dem Jugendchor
<b><u>10.12.2011</u></b> Junge Senioren St. Josef	Weihnachtsfeier auf der Santa Monika
<b><u>10.12.2011</u></b> VdK - OV Heessen	15.00 Uhr, Jahresabschlusstreffen mit Jubilar- und Altenehrung, Sachsenhalle
<b><u>11.12.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	15.00 Uhr, Posaunenchor geht durchs Haus
<b><u>12.12.2011</u></b> ev. und kath. Kirchengemeinde/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Seniorenfrühstück Dasbeck, Beitrag: 2,50 € Vereinshaus des Kleingartenvereins Heessen-Gartenstadt
<b><u>14.12.2011</u></b> Familienzentrum St. Theresia/ Altenhilfe	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück, Beitrag: 2,50 € Pfarrheim St. Theresia, An der Theresienkirche 6
<b><u>14.12.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	9.00 Uhr, Offenes Seniorenfrühstück der Papst-Johannes-Gemeinde im großen Gruppenraum
<b><u>15.12.2011</u></b> ARG St. Stephanus, Pfarrheim	15.00 Uhr, Auf dem Weg nach Weihnachten Referent: Franz Mehringskötter
<b><u>24.12.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	14.99 Uhr Festhochamt im Wintergarten
<b><u>31.12.2011</u></b> Seniorenheim St. Stephanus	14.30 Uhr, Jahreshochamt, anschließend Silvesterparty

## 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)



*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  
Curanum Seniorenzentrum Haus Mozart Westuffler Weg 13, 59457 Werl, Tel. 02922/ 804-02 Fax 02922/ 804 323, mozart@curanum.de

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

  
**UKBS**  
Endlich Zuhause

Unnaer Kreis-Bau- und  
Siedlungsgesellschaft mbH

## Wohnen mit Service!

Vergünstigte haus-  
haltsnahe Dienst-  
leistungen für  
Mieter über 70.

Informationen unter:  
Tel.: 02303 2827-0  
oder  
Netz: [www.ukbs.de](http://www.ukbs.de)