

## Unser Programm - Themen und Termine

08.11.2022, 15.00 Uhr, FWZ

### Lebensfreude und Ressourcen stärken mit Lachyoga

Interaktiver Vortrag zum Mitmachen und Mitlachen mit Lachyogalehrerin Astrid Wunder.

Lachyoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte in uns mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit wird genauso gefördert wie mentale Energien.

22.11.2022, 15.00 Uhr, FWZ

### Von der Kraft einer Idee: Die Hospizbewegung Hamm

Wir alle werden sterben. Obwohl wir es wissen, verdrängen wir Gedanken an unser Ende am liebsten. Die Themen Sterben, Tod und Trauer aus der Tabuzone zu holen, ist eine der Aufgaben der Hospizbewegung, die es seit 30 Jahren in Hamm gibt. Marion Kleditzsch erzählt, warum die Hospizbewegung eine lebensbejahende ist, gerade weil sie die Endlichkeit nicht ausklammert.

Impressum  
Stadt Hamm  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege  
Titelbild: © Claudia Paulussen - Fotolia.com  
Innen: © Thorsten Hübner, Stadt Hamm  
Auflage: 500 Exemplare  
August 2022

06.12.2022, 15.00 Uhr, FWZ

### Miteinander Vielfalt leben

Wie erleben Lesben, Schwule, und trans\*Personen ihr Altern? Welche Erfahrungen prägen sie? In allen Lebensphasen ist es wichtig, auch diejenigen Menschen anzusprechen und einzubeziehen, die „anders“ leben als die sogenannte Mehrheitsgesellschaft.

Carolina Brauckmann und Georg Roth, rubicon e.V. Köln, berichten über Wege und Initiativen zu einem Alter der Vielfalt.

13.12.2022

### Semester - Abschlussfahrt

Gasometer Oberhausen;  
Führung durch die Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“,  
kostenpflichtig

### Anmeldung und Beratung:

**Thordis Ohnrich** (Quartier Mitte)

02381/ 91585103

**Lisa Beermann** (Quartier Bockum-Hövel)

0172 7490318

**Christiane Mitlewski** (Stadt Hamm)

02381/ 17-6335



Weitere Infos:

[www.hamm.de/  
aelterwerden-in-hamm.html](http://www.hamm.de/aelterwerden-in-hamm.html)

elephantastisch  
Hamm:

## Hammer Akademie 55+



## Programm Herbstsemester 2022



Mayday Rhyern e.V.



Älterwerden in Hamm!  
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.

Wir finden den Weg. Gemeinsam.  
**Outlaw**  
Gesundheit für Kinder und Jugendliche gesucht



## Bildung kennt kein Alter!

Bürgerinnen und Bürger, die im Ruhestand die neu gewonnene Zeit nutzen wollen oder Ältere, die neugierig geblieben sind, möchten sich in Themen fortbilden, die ihnen am Herzen liegen. Auf diesen Wunsch reagiert die Altengerechte Quartiersentwicklung nun mit der Hammer Akademie 55+.

Das offene Angebot möchte mit Vorträgen und Workshops zu ganz unterschiedlichen Lebensbereichen und Themen Lust auf das gemeinsame Lernen und Erleben machen. Im **1. Herbstsemester** erwartet Sie Wissenswertes, Lustiges und Überraschendes.

### Tagungsort:

Freiwilligenzentrale Hamm (FWZ)  
Südstraße 29, 59065 Hamm

Kosten: **20,- Euro** für das gesamte Semester.

Die Dauer der Vorträge beträgt ca. 90 Minuten.

Quartiersentwicklung Hamm-Mitte,  
Bockum-Hövel und Rhynern

## Unser Programm - Themen und Termine

**30.08.2022, 15.00 Uhr, FWZ**

### **Liebe, Beziehung und Sexualität im Alter - Darüber redet man doch nicht? Oder doch?!**

Sexualität und Beziehungen im Alter sind oft ein Tabuthema. Dabei kann es unsere Lebensqualität und Zufriedenheit steigern. Was sich mit zunehmenden Alter verändert und warum es kein Tabuthema sein sollte erfahren Sie bei der Veranstaltung von der Sexualpädagogin und Heilpädagogin Monika Neuhaus.

**13.09.2022, 15.00 Uhr, FWZ**

### **Zoff am Gartenzaun**

Wann wird ein Schiedsman eingeschaltet? Kostet es etwas? Alle Fragen rund um die Tätigkeit eines Schiedsmanns bzw. einer Schiedsfrau beantwortet Ihnen Schiedsman Klaus Harkenbusch.

**27.09.2022, 15.00 Uhr, FWZ**

### **Die eigene Achtsamkeit stärken**

Wie können wir es schaffen, im Fluß des Lebens auch mal am Ufer zu sitzen? Mal Ruhe zu spüren, Muße zu haben, den Dingen ihren Lauf lassen? Dieser Vortrag über mehr Achtsamkeit im Alltag schenkt Impulse, vermittelt Wissen und ermutigt, sich selbst Zeit zu nehmen - für die kleinen Freuden des Alltag und die Momente der Entspannung, die uns wieder Energie und Lebenslust spüren lassen.  
Referentin: Claudia Steilberg

**11.10.2022, 15.00 Uhr, FWZ**

### **Schminken im Alter**

Make-up und Styling ist in jedem Alter möglich. Gewusst wie! Dann bereiten Schlupf und Co keine Herausforderung mehr.

In diesem Vortrag mit kleinen praktischen Einblicken zeigt Carmen Homann wie es geht.

**25.10.2022, 15.00 Uhr, FWZ**

### **Rund um Arzneimittel - Was Sie schon immer über Arzneimittel wissen wollten**

Arzneimittel sind Waren der besonderen Art, die Sie in einer Apotheke erwerben können. Kennen Sie den Unterschied zwischen Arzneimitteln aus der Apotheke und aus dem Drogeriemarkt?

Arzneimittel müssen zwingend bei bestimmten Lagerbedingungen aufbewahrt werden. Was passiert aber, wenn Sie vergessen, Ihr Insulin in den Kühlschrank zu legen?

Diese und viele weitere spannende und praxisrelevante Fragen beantwortet Amtsapothekerin Carola Hiltawsky.