

LEBEN IM ALTER

Wegweiser für Seniorinnen und Senioren



GESUNDHEIT

FREIZEIT

WOHNEN



elephantastisch
Hamm:
.

- Wir informieren
- schulen
- helfen ...

Wohnberatung
Pflegerberatung
Seniorenberatung
Schulung

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

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

- **Patienten-Fragestunde**
Jeden 2. Montag im Monat, 8:00-17:00 Uhr
Haus der Pflege
Marinestr. 42
Keine Anmeldung erforderlich.

Alle Informationen im
Haus der Pflege
Marinestr. 42 | 59075 Hamm
☎ 99547-0
pflegestuetzpunkt@ludgeri.com
www.ludgeri.com



LUDGERI „Haus der Pflege“ – Das zentrale Beratungszentrum

Der Pflegestützpunkt mit Wohn- und Pflegeberatung bildet das Herzstück im „Haus der Pflege“.

Hier erhalten Sie alle Informationen und Hilfen rund um die häusliche und stationäre Alten- und Krankenpflege sowie zu unseren weiteren Diensten.

Wir informieren Sie gern, unverbindlich und kostenlos.

Die LUDGERI-Pflegekette gibt Ihnen Sicherheit im Alter und begleitet Sie immer passend zu Ihrer persönlichen Lebenssituation:

- **Betreute Seniorenwohnungen**
- **Ambulante Pflege und Betreuung**
- **Tagespflege und Betreuung**
- **Senioren-Wohngemeinschaft**
- **Kurzzeitpflege und Betreuung**
- **Vollstationäre Pflege und Betreuung**

Lachen ist die beste Medizin!



... lautet seit vielen Jahren das Rezept bei LUDGERI. Dabei sind positive Nebenwirkungen natürlich ausdrücklich erwünscht.

Die Clowns-Visite bringt immer wieder Abwechslung und Freude in den Alltag unserer Bewohner und Gäste der Tagespflege.

Ein Stück von Bockum-Hövel

Mit unseren Einrichtungen und Diensten sind wir fest im Stadtteil verwurzelt und übernehmen die Verantwortung für das Wohl der uns anvertrauten Menschen.

Familie Metz und das LUDGERI-Team



Liebe Leserinnen und Leser!

Es gibt viele Dinge, die Heimat ausmachen. Dazu gehören nicht nur die eigene Wohnung und das gewohnte Umfeld. Heimat machen auch die Kontakte zu Menschen aus, die auch dann für einen da sind, wenn es gerade einmal nicht so gut läuft. Zur Heimat gehört das Gefühl, gebraucht und mit den jeweiligen Fähigkeiten anerkannt zu werden. In der Heimat kann man sich einbringen, mitdiskutieren und mitgestalten. Heimat ist etwas ganz besonderes. Ich kann sehr gut nachvollziehen, dass die Menschen gerade im Alter so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld leben wollen. Heimat gibt man nicht so einfach auf.

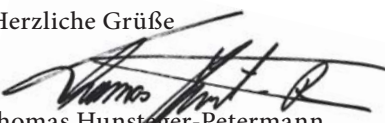
Hamm möchte allen Generationen eine Heimat sein.

Die Stadt Hamm hat im Jahr 2015 ein Konzept auf den Weg gebracht, das die Kräfte und Hilfen im Bereich unserer Stadt bündelt und bestmöglich aufeinander abstimmt. Dafür arbeiten ganz unterschiedliche Partner und Einrichtungen zusammen. Unser gemeinsames Ziel ist es, die bestmöglichen Rahmenbedingungen für ein würdevolles Leben im Alter zu schaffen, die sich so weit wie möglich an den jeweiligen Voraussetzungen und Bedürfnissen des Einzelnen ausrichten. Gleichzeitig wollen wir ver-

hindern, dass alte Menschen vereinsamen oder nicht die Hilfestellung bekommen, die sie benötigen. Dabei haben wir nicht nur die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren im Blick. Unser besonderes Augenmerk gilt auch den pflegenden Angehörigen, die oftmals an eigene Belastungsgrenzen stoßen - und die zumindest zeitweilig Entlastung erfahren müssen, um nicht selbst krank zu werden.

Ich möchte Sie ermutigen, die zahlreichen Angebote und Hilfestellungen zu nutzen. Ich möchte Sie ermutigen, sich möglichst frühzeitig über die besonderen Herausforderungen des Alters Gedanken zu machen: Dabei kann unsere Wohn- und Pflegeberatung im „Maximare“ wertvolle Hilfestellung leisten. Vor allem möchte ich Sie dazu ermutigen, das Leben jeden Tag zu genießen. Gestalten Sie Heimat und Ihre Stadt Hamm mit. Bringen Sie Ihre Fähigkeiten mit ein - und freuen Sie sich über die vielen kleinen und großen Dinge, die uns das Leben schenkt. Manchmal braucht es dafür nur die innere Bereitschaft, diese schönen Dinge auch zu sehen und anzunehmen.

Herzliche Grüße



Thomas Hunstöger-Petermann
Oberbürgermeister der Stadt Hamm

LEBEN IM ALTER

Wegweiser für Seniorinnen und Senioren

INHALT

Grußwort des Oberbürgermeisters der Stadt Hamm	3
Thomas Hunsteger-Petermann	
„Wir Senioren wollen Hamm mitgestalten“	6
Interview mit Franzis Schwarz	



Altersstruktur in Hamm	10
Zahlen und Fakten	
Gemeinsam für ein besseres Leben im Alter	12
Interview mit Theodor Hesse	
„Wir tragen gesellschaftliche Verantwortung“	15
Interview mit Thomas Jörrißen	
Rechtzeitig vorgesorgt	16
Seniorengerechte Umbauten	
Rundum-Beratung von der Idee bis zum Einbau	19
Die städtische Wohn- und Pflegeberatung	
Sicherheit für alle Beteiligten	20
Die Betreuungsstelle der Stadt Hamm	
Leben im Alter - Partner unter einem Dach	22
PueD - das Quartierskonzept	



Freiwilligenzentrale	26
Eingagierte für das Ehrenamt	
Wo der Bergmann bastelt	28



Bastelgruppe des Ev. Männerdienstes St. Victor	
Vorbild bis ins hohe Alter	30
Das Ehrenamtsfest der Stadt Hamm	
Gut informiert und unterhalten	33
Die Seniorenzeitschrift das Fenster	

ZwAR: Den Ruhestand als Chance begreifen	34
Die Initiative „Zwischen Arbeit und Ruhestand“	



Filmgenuss mit Kaffee und Kuchen	37
Seniorenkino	
„Da muss man einfach mitmachen“	38
Seniorenflashmob „Wir rocken das Alter“	
Wenn Senioren ihr Umfeld mitgestalten	40
Interview mit Andreas Pieper und Rainer Berges	
Kultursensible Begleitung und Hilfe	42
Unterstützung für Senioren mit Migrationshintergrund	
Besuchs- und Begleitedienst	43
des Amtes für Soziale Integration	
Alles rund ums Älterwerden	44
Die Altenhilfe der Stadt Hamm	
Treffen, klönen, gut frühstücken	46
Das „Offene Seniorenfrühstück“	
Bewegt älter werden	48
Sportliche Angebote für Seniorinnen und Senioren	
Gemeinsam fit bleiben	50
Sportangebote für Senioren	
Flug auf Wolke Sieben	52
Heinrich Dubbi beim Seniorenflugtag	



Ich bin traurig, aber dankbar	56
Christliches Hospiz Hamm	
Bus-Abo gegen Führerschein	58
Angebot der Stadtwerke Hamm	
Sicher zuhause in Hamm	59
Kooperationsprojekt „Sicherheitspartner der Kriminalprävention“	
Mobil mit dem Fahrdienst für Menschen mit Behinderung	60
Betreute Fahrdienste in Hamm	
Adressen und Kontakte für Seniorinnen und Senioren	62

Impressum:

Herausgeber / Verlag
Verkehrsverein Hamm e.V.
Willy-Brandt-Platz, 59065 Hamm
www.verkehrsverein-hamm.de

Redaktion
Dr. Alexander Tillmann (verantwort.)
E-Mail: info@verkehrsverein-hamm.de

Anzeigen
Patricia Harms, Verkehrsverein Hamm e.V.
Telefon: 0 23 81 / 37 77 10
Telefax: 0 23 81 / 37 77 77
E-Mail: harms@verkehrsverein-hamm.de

Satz
Lisa Fixemer, Verkehrsverein Hamm e.V.
E-Mail: fixemer@verkehrsverein-hamm.de

Fotos

S.1: ©lev dolgachov, S.4,6: ©Halfpoint - stock.adobe.com, S.8: ©Claudia Paulussen - Fotolia.com, S.10: ©WavebreakmediaMicro - Fotolia.com, S.12: ©Ingo Bartussek - Fotolia.com, S.13: ©bilderstoeckchen - Fotolia.com, S.20 oben: ©www.miriamdoerr.com, S.20 unten: ©Fabry, S.27: ©lettas - stock.adobe.com, S.4,35: ©Robert Kneschke - Fotolia.com, S.37 oben: ©Monkey Business - stock.adobe.com, S.37 unten: ©peych_p - stock.adobe.com, S.41: ©Ingo Bartussek - Fotolia.com, S.42: ©bernanamoglu - stock.adobe.com, S.43: ©edbockstock - stock.adobe.com, S.44: ©Gina Sanders - Fotolia.com, S.46: ©michaeljung - stock.adobe.com, S.58: ©Stadtwerke Hamm GmbH, S.60: ©Razvan Chisu, S.62: ©LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com,

ALTWERDEN IST NICHTS FÜR FEIGLINGS.
Joachim Fuchsberger

KLINIK FÜR GERIATRIE, ALTERSMEDIZIN, FRÜHREHABILITATION UND DIABETOLOGIE

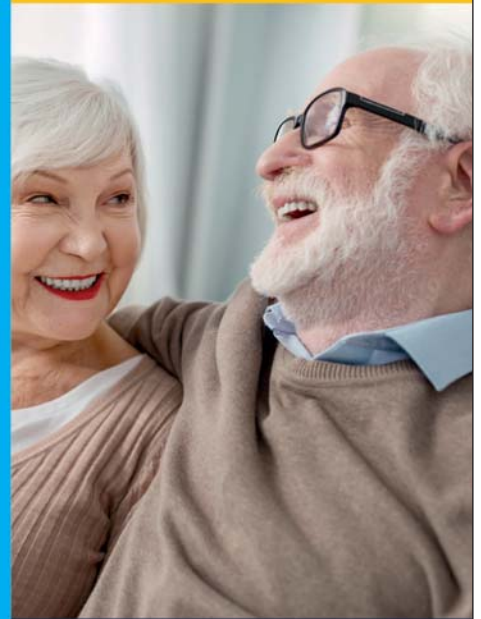
Wir wollen, dass Sie bestmöglich und nicht weit weg von zuhause behandelt werden – auch im Alter.

Deshalb bieten wir die moderne Versorgung unserer Kliniken in Kombination mit sehr viel Erfahrung im Umgang mit älteren Patienten. Unser Ziel ist, die Selbstständigkeit der Menschen zu erhalten oder zu verbessern und die meist mehreren Gesundheitsstörungen zu erkennen und zumindest zu lindern.

Dabei verlieren wir auch die Angehörigen nicht aus den Augen.

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER IM EIGENEN HAUS:

- + Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
- + Klinik für Angiologie und Allg. Innere Medizin
- + Klinik für Gefäßchirurgie
- + Klinik für Kardiologie, Intensivmedizin und Allg. Innere Medizin
- + Klinik für Neurologie
- + Orthopädisch-Traumatologisches Zentrum / Alterstraumatologie
- + Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- + Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie
- + Departement für Schmerztherapie



www.marienhospital-hamm.de



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGmbH
Kranken- und Pflegeeinrichtungen

MOBILISATION
LEBENSQUALITÄT



IHR ALTERSTRAUMAZENTRUM IN DER REGION

Eine Zusammenarbeit der Unfallchirurgie der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen und der Geriatrie des St. Elisabeth-Hospitals Beckum

Kontakt + Information
02381 681-1351
www.barbaraklinik.de

St. **BARBARA-KLINIK**
HAMM-HEESSEN 
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Westf. Wilhelms-Universität Münster



**Sicher und glücklich
alt werden in Hamm.**
Das ist unser Versprechen.

Hamm
SPD

HammSPD. Die Ratsfraktion.



„WIR SENIOREN WOLLEN HAMM MITGESTALTEN“

Franzis Schwarz kennt sich mit der Seniorenarbeit bestens aus. Viele Jahre hat sie sich im städtischen Amt für Soziale Integration um die „Altenarbeit“ gekümmert. Darüber hinaus gehört sie dem Seniorenbeirat der Stadt Hamm seit seiner Gründung an: Seit März 2015 ist sie Vorsitzende. In allen Funktionen hat sie sich an ihren familiären Vorbildern und dienstl. Vorgesetzten orientiert. Im Gespräch mit dem „Seniorenwegweiser“ betont sie immer wieder: „Man muss sich einbringen und darf sich selbst nicht hängen lassen.“



Frage: Ist Hamm eine gute Stadt für Senioren?

Franzis Schwarz: Auf jeden Fall. Es gibt zahlreiche Angebote und Hilfestellungen für ältere Menschen: In der Seniorenzeitschrift „Das Fenster“ sind sämtliche Angebote mit den entsprechenden Kontaktpersonen aufgeführt. Es kommt aber auf den Einzelnen an, diese Vielfalt und Bandbreite für sich zu nutzen. Oft ziehen sich die Senioren von sich aus zurück. Das finde ich schade. Mit dieser Haltung nimmt man sich viele Möglichkeiten, die das Leben bereichern. Etwas anderes ist es, wenn die Gesundheit das Leben einschränkt, so dass man auf Hilfe von außen angewiesen ist. Aber auch in solchen Situationen gibt es Möglichkeiten, an vielen Angeboten teilzunehmen. Ein besonderes Angebot ist die kostenfreie Nutzung der Busse im ersten Jahr, wenn sich ältere Menschen dafür entscheiden, den Führerschein von sich aus abzugeben.

Frage: Was lässt sich für ältere Menschen verbessern?

Franzis Schwarz: Verbesserungen wünsche ich mir vor allem unter dem Stichwort „Erreichbarkeit“. Das gilt für manche Busverbindung ebenso wie für die Zugänge zu manchen Gebäuden: Gerne sage ich aber auch, dass

sich in der Vergangenheit – auch durch die entsprechenden gesetzlichen Bestimmungen – ganz viel verbessert hat. Barrierefreiheit ist heute in weiten Teilen selbstverständlich, gerade was die öffentlichen Einrichtungen angeht. Einen weiteren Wunsch habe ich zu den kulturellen Angeboten in Hamm: Manche Konzerte oder Aufführungen müssten früher beginnen, wenn sie auch ältere Menschen erreichen wollen.

Frage: Über den Seniorenbeirat haben Sie die Möglichkeit, solche Fragen mitzugestalten: Sie selbst sind Gründungsmitglied und seit März 2015 sogar Vorsitzende dieses Gremiums

Franzis Schwarz: Wir nutzen diese Möglichkeit und profitieren an vielen Stellen davon, dass wir einen guten Draht in Politik und Verwaltung haben. Natürlich kann man sich immer noch mehr Möglichkeiten zur Mitgestaltung wünschen: Aber insgesamt bin ich mit unserer Zusammenarbeit sehr zufrieden. Gemeinsam haben wir bis heute eine ganze Menge erreicht. Besonders erwähnen möchte ich die Möglichkeit, an den Fortbildungsveranstaltungen der Landes-Senioren-Vertretung NRW und der BAGSO teilnehmen zu können. Diese neuen Informationen gibt der Vorstand dann gerne in den nächsten Sitzungen weiter.

Frage: Wie groß ist die Bereitschaft von älteren Menschen, die Gesellschaft weiter mitzugestalten?

Franzis Schwarz: Das hängt natürlich in erster Linie vom Einzelnen ab. Grundsätzlich kann ich aber sagen, dass gerade ältere Menschen der Gesellschaft viel zu geben haben. Die meisten Senioren wollen nicht nur Kaffee trinken und Kuchen essen – sondern sie wollen etwas Sinnvolles tun. Deshalb engagieren sich viele im Bereich des Ehrenamtes. Viele Senioren haben das große Bedürfnis, ihr Können und Wissen an die nächste Generation weiterzugeben.

Frage: Gerade das Verhältnis zu den Enkel-Generationen ist oftmals ein ganz

besonderes

Franzis Schwarz: Das kann ich auch aus persönlicher Erfahrung nur bestätigen. Meine Enkelkinder haben mir viele Dinge beigebracht, von denen ich im Alltag profitiere: Das gilt beispielsweise in Bezug auf die Nutzung von Handy und Tablet. So ist es mir auch über die Entfernung möglich, an vielen Ereignissen teilzuhaben und Kontakte zu pflegen. Aber auch von Seiten der Hochschule Hamm-Lippstadt gibt es spezielle Angebote für Senioren, bei denen Studierende mit viel Geduld die Nutzung der modernen Geräte erklären. Solche Projekte sind aus meiner Sicht vorbildlich. Umgekehrt gibt es aber viele Möglichkeiten, bei denen die Jungen von der Erfahrung der Alten profitieren können.



Der Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat der Stadt Hamm wurde im Februar 2006 gegründet und besteht satzungsgemäß aus 20 Mitgliedern. Neben jeweils zwei Vertretern der sieben Stadtbezirke gehören dem Gremium zwei Vertreter der AG Hammer Wohlfahrtsverbände, zwei Vertreter der mitgliederstärksten Religionsgemeinschaften, ein Vertreter des Integrationsrates und ein Vertreter des Behindertenbeirates an. Aufgabe des Seniorenbeirates ist die Beratung von Politik und Verwaltung bei sämtlichen Themen, die für ältere Menschen wichtig sind. Das Gremium kommt alle zwei Monate zusammen, um sich zu den verschiedensten Themen auszutauschen. Vielfach referieren bei den Sitzungen externe Fachleute, damit sich die Mitglieder des Seniorenbeirates eine umfassende Meinung bilden können. Seit 2015 ist Franzis Schwarz Vorsitzende des Seniorenbeirates, ihre Stellvertreter sind Joachim Fiedler und Karl-Heinz Lang. Die Geschäftsführung hat Wolfgang Müller als Leiter des Amtes für Soziale Integration inne.





„Wir setzen uns kleiner!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

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

Telefon 02381.106 7070 · dovoba.de/immobilien

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN

Volksbank Immobilien

**Volksbank
Hamm**



60plus Abo
- das Ticket
für alle ab 60

Bus & Bahn zum kleinen Preis

nur drei Monate Mindestlaufzeit!

Infos unter www.stadtwerke-hamm.de

www.westfalentarif.de



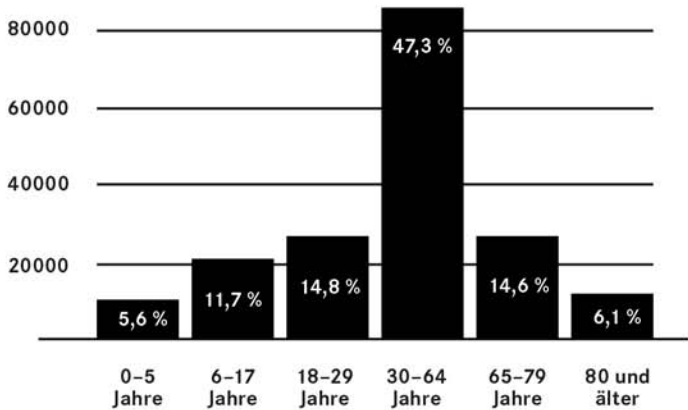
WESTFALENTARIF



Anzeigen

ALTERSSTRUKTUR IN HAMM

Unsere Gesellschaft wird älter, der demographische Wandel macht auch vor Hamm nicht Halt. Die Altersstruktur zeigt: Der Senioren-Anteil an der Bevölkerung nimmt stetig zu. Aber auch ein neuer „Babyboom“ ist zu erkennen – steigende Geburtenzahlen machen deutlich, dass die Kinder wieder auf dem Vormarsch sind.



Fast die Hälfte der Hammer Einwohner ist zwischen 30 und 64 Jahre alt.

In Hamm leben **mehr Senioren** ab 65 Jahren (37.333) als Kinder und Jugendliche (31.203).

Die Zahl der **Senioren ab 80 Jahren** hat sich in den letzten 20 Jahren fast verdoppelt

1997: **6.175**
2017: **11.028**



Die Zahl der Erwachsenen zwischen **19 und 64 Jahren** ist gleichzeitig um mehr als

3.600 Menschen gesunken.



Seit **2012** ist die Zahl der Kinder unter drei Jahren um

662, also 15 Prozent, gewachsen.

(Stand: 31.12.2017)



Testen Sie
uns doch mal
eine Woche gratis *

* für Neukunden bei einer
Mindestlaufzeit von 1 Monat.

 **wivo**
Wirtschafts- u.
Versorgungsdienst

frisch &
freundlich,
einfach
lecker!

6,80€

(Sonn- u. feiertags
1,00€ Aufschlag)



WIR LIEFERN – SIE GENIESSEN!

Essen auf Rädern

täglich frisch in Hamm und Umgebung

Tel. (0 23 81) 56 21 (auch Sonder- und Diätkost)

 **valeo-KLINIKEN**
Evangelische Krankenhäuser

WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH

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



Pflege Vetter

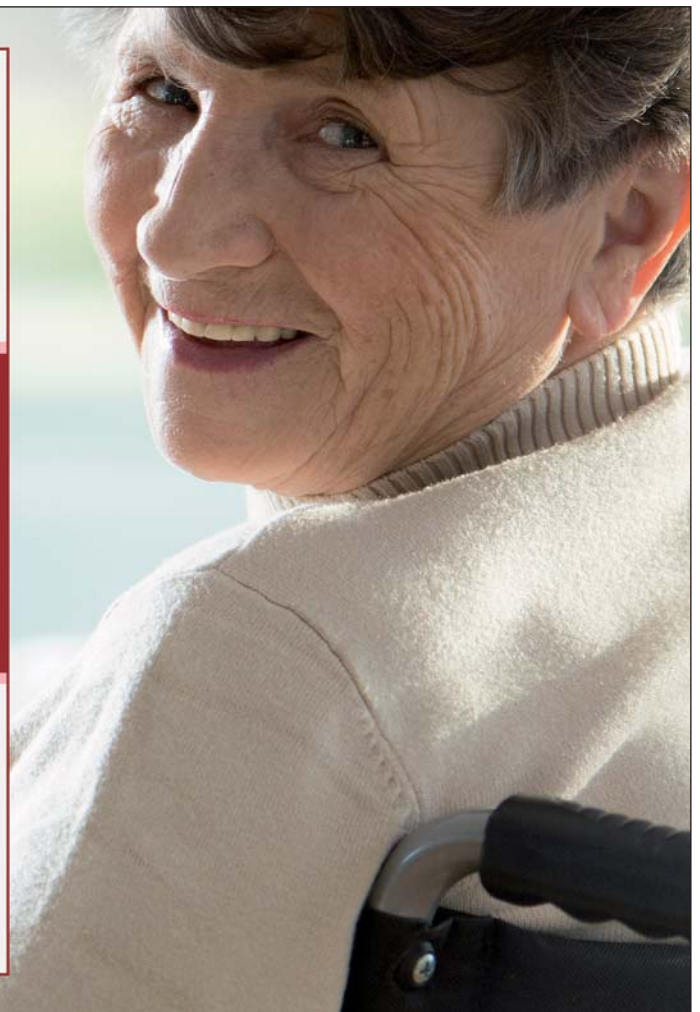
Kranken- & Altenpflagedienst e.K.

Ambulante Pflege in Hamm

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Betreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratung

Seit 15 Jahren für Sie unterwegs!

Sternstraße 10a
- Ecke Nassauerstr. - Hamm
Tel. 023 81/8 76 29 61
www.pflege-vetter.de



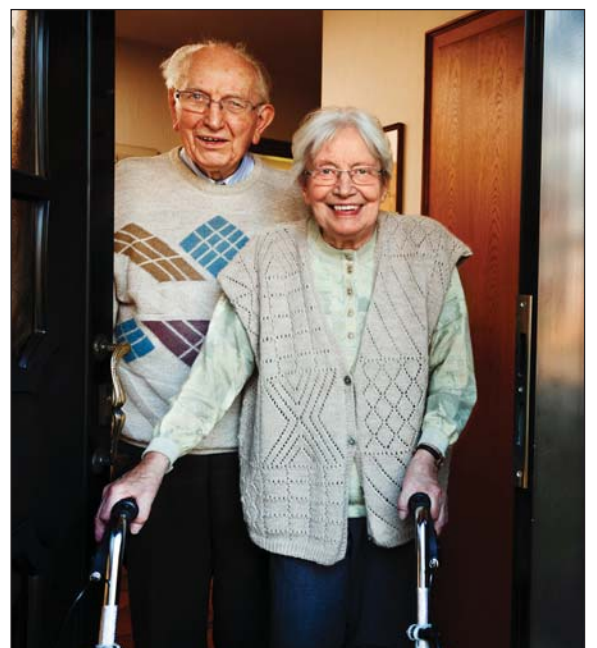


GEMEINSAM FÜR EIN BESSERES LEBEN IM ALTER

Besser Leben im Alter: Das ist das erklärte Ziel eines breiten Handlungskonzeptes, das die Stadt Hamm im Jahr 2015 aufgelegt hat. Im Interview mit dem Seniorengewegweiser spricht Theodor Hesse, Leiter des Fachbereiches „Jugend, Soziales und Gesundheit“ bei der Stadt Hamm, über den aktuellen Stand und die Herausforderungen der Zukunft.

Frage: Seit Vorstellung des Handlungskonzeptes „Älterwerden in Hamm“ sind gut drei Jahre vergangen: Wie sieht Ihre Zwischenbilanz aus?

Hesse: Äußert positiv. Es war von Anfang an klar, dass die Umsetzung ein paar Jahre dauert. Schließlich müssen für jeden Sozialraum die notwendigen Daten erhoben und ausgewertet werden, bis es überhaupt an die konkrete Arbeit gehen kann. Darüber hinaus ist es notwendig, die unterschiedlichen Protagonisten und Gruppen an einen Tisch zu bringen und so aufeinander abzustimmen, dass das Netz der Maßnahmen und Angebote wirklich trägt. Das alles ist in so kurzer Zeit überhaupt nur deshalb möglich, weil wir auf viele bestehende Strukturen aufbauen konnten, die im Zuge des NAIS-Projektes lange vor



dem Handlungskonzept aufgebaut wurden. Damals wie heute waren die unterschiedlichen Bausteine: Wohnumfeld/Quartiersgestaltung, Wohnen, Pflege und soziale Dienste, Gesundheitsförderung und die gesellschaftliche Teilhabe.

Erklärtes Ziel ist es, dass die Menschen so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld leben können ...

Richtig, dieser Wunsch wird von alten Menschen fast ausnahmslos geäußert – und unter bestimmten Rahmenbedingungen ist das auch möglich; zumindest so lange, wie die Menschen nicht rund um die Uhr von ausgebildeten Pflegekräften betreut werden müssen. Für das selbstbestimmte Leben im Alter müssen aber ganz unterschiedliche Voraussetzungen erfüllt sein: Die Bandbreite reicht von der barrierefreien Wohnung bis hin zu den verschiedenen Versorgungs- und Hilfeangeboten. Darüber hinaus müssen wir sicherstellen, dass die Menschen nicht vereinsamen. Über das Handlungskonzept schaffen wir Orte für Begegnung, zum Teil auch über innovative Wohnformen: Das Zusammenleben von alten und jungen Menschen in so genannten Mehrgenerationenwohnhäusern ist dafür nur ein Beispiel – wie etwa im Culmer Weg in Hamm-Norden.

Inwieweit lassen sich diese Modellprojekte eins zu eins auf alle Sozialräume übertragen?

Die grundsätzlichen Voraussetzungen sind in vielen Bereichen ähnlich, so dass das ohne weiteres möglich ist. Allerdings stellt sich ein ganz anderes Problem: Wir stellen fest, dass die Erwartungen an das Leben im Alter höchst unterschiedlich sind: Das hängt mit den körperlichen Voraussetzungen des Einzelnen ebenso zusammen wie mit dem jeweiligen materiellen oder kulturellen Hintergrund. Auch in der Gruppe der Migranten ergeben sich neue Herausforderungen, weil die Zeit der Großfamilien ein Stück vorbei ist, in der die Pflege von Angehörigen noch selbstverständlich war. Mit unserem Handlungskonzept gelingt es uns immer besser, entsprechend der unterschiedlichen Erwartungen und Anforderungen die passenden Angebote zu machen.

„Die Angehörigen brauchen nicht nur Beratung und den Austausch mit anderen Betroffenen, sondern auch konkrete Hilfen, die spürbar entlasten.“

Theodor Hesse

Machen sich die Menschen zu spät Gedanken über das Leben im Alter?

Das ist ein großes Problem. In der Selbstwahrnehmung erleben sich die Menschen oftmals jünger und fitter, als sie tatsächlich sind. Oftmals setzt erst nach dem 75. Lebensjahr das Gefühl ein, dass man so langsam zu den „Alten“ gehört. Vielfach ist es dann aber zu spät, um die nötigen Vorbereitungen zu treffen, so dass wichtige Entscheidungen aus dem Moment heraus getroffen werden müssen. In der „Wohn- und Pflegeberatung“ erleben wir das immer wieder, wenn sich nach der Zeit im Krankenhaus die Frage stellt, wie es nun weitergeht: Oftmals bleibt dann nur die Entscheidung für ein Pflegeheim.

Anders ist das bei der „Demenz“, die zu den ganz großen Herausforderungen gehört

Richtig. Bei der „Demenz“ handelt es sich um einen eher schleichenden Prozess mit den entsprechenden Merkmalen und Warnsignalen. Mit steigendem Lebensalter verdoppelt sich die Häufigkeit von Demenzerkrankungen alle fünf Jahre. Aber auch hier kann man eine Menge tun, um sich auf die nächsten Schritte entsprechend vorzubereiten: So ist selbst im Anfangsstadium von Demenz ein weitgehend eigenständiges Leben möglich. Neben den Betroffenen selbst nehmen haben wir bei unseren Hilfestellungen auch die Angehörigen in den Blick, damit diese nicht selbst krankt werden: Die Angehörigen brauchen nicht nur Beratung und den Austausch mit anderen Betroffenen – beispielsweise über das Netzwerk „Demenz“ - sondern auch konkrete Hilfen, die spürbar entlasten.



100 JAHRE HGB – Auf unser Vertrauen können Sie bauen



Hammer Gemeinnützige Baugesellschaft mbH
Widumstraße 33 ■ 59065 Hamm
Tel. 02381-9338-0 ■ Mail hgb@hgb-hamm.de

www.hgb-hamm.de

„WIR TRAGEN GESELLSCHAFTLICHE VERANTWORTUNG“

Insbesondere die Hammer Gemeinnützige Baugesellschaft (HGB) engagiert sich dafür, dass Seniorinnen und Senioren so lange wie möglich im gewohnten Umfeld leben können: Die HGB bietet schon heute 686 Wohnungen, die entweder komplett barrierefrei oder zumindest barrierearm sind. Weitere 82 Wohnungen sind entweder im Bau oder in Planung. Im Interview mit dem „Seniorenwegweiser“ erklärt Geschäftsführer Thomas Jörrißen, warum dieser Weg der Philosophie der HGB entspricht.

Frage: Die HGB gehört beim barrierefreien Wohnen zu den Vorreitern in Hamm: Woran liegt das?

Jörrißen: Zum einen an den gesetzlichen Vorgaben, nach denen geförderter Wohnraum barrierefrei sein muss. Zum anderen entspricht der eingeschlagene Weg voll und ganz unserer Philosophie. Wir wollen, dass jeder Mensch so weit wie möglich am öffentlichen Leben teilhaben kann. Deshalb tun wir alles, um alten und behinderten Menschen das Leben so einfach und angenehm wie möglich zu gestalten. Gleiches gilt auch für junge Familien, die häufig mit dem Kinderwagen unterwegs sind. Auch die sind auf ein möglichst barrierefreies Umfeld angewiesen. Im Übrigen sieht unsere Philosophie das Thema „Wohnen“ ein Stück allumfassend. Das geht weit über das Leben in den eigenen vier Wänden hinaus.

Frage: Wie wird dieser Anspruch in der Praxis umgesetzt?

Jörrißen: Wir sind als HGB sehr experimentierfreudig und offen für neue Wohnformen. Das zeigt unter anderem das Mehrgenerationenwohnen am Culmer Weg. Darüber hinaus hatte insbesondere das Wohnprojekt „Goethegärten“ im Jahr 2015 ein Stück Modellcharakter. Bei der Planung haben wir uns von dem Wissen leiten lassen, dass alte Menschen so lange wie möglich im gewohnten Quartier leben wollen. Dieses Wissen stellt besondere Herausforderungen an uns, weil wir weit über die eigentliche Wohnung hinausdenken müssen. Schließlich gehören zum Leben in einem Quartier unter anderem auch Treffpunkte und Freizeitangebote. Diese und viele weitere Aspekte haben wir in den „Goethegärten“ berücksichtigt und in einem großen Gesamtkonzept zusammengeführt. Gleichzeitig konnten wir unter den Wohlfahrtsverbänden die entsprechenden Kooperationspartner finden, zu denen beispielsweise das Deutsche Rote Kreuz gehört. Ohne diese Partner kann so ein Angebot nicht funktionieren, weil unsere Kompetenz in anderen Bereichen liegt.

Frage: Wie sind die Erfahrungen in den „Goethegärten“? Was ist seit 2015 weiter passiert?

Jörrißen: Die Erfahrungen und Rückmeldungen waren sehr positiv. Wir erreichen die Menschen mit unseren Angeboten. Auf diese Weise können wir verhindern, dass die alten Menschen in ihren Wohnun-



gen vereinsamen. Das ist uns wichtig. Deshalb haben wir das Konzept in andere Quartiere übertragen, so dass es ähnliche Projekte in allen Himmelsrichtungen entweder schon gibt oder in naher Zukunft geben wird. Wir übernehmen mit diesen Konzepten gesellschaftliche Verantwortung.

Frage: In Kooperation mit dem städtischen Amt für Soziales, Wohnen und Pflege übernimmt die HGB auch den Umbau von Bädern. Voraussetzung ist das Vorliegen einer entsprechenden Pflegestufe, so dass die Kranken- oder Pflegekassen einen Teil der Kosten übernehmen: Was ist über den Umbau im Bestand möglich?

Jörrißen: Schon Kleinigkeiten können dazu beitragen, dass alte Menschen deutlich länger in der eigenen Wohnung leben können. Der Umbau des Badezimmers ist dafür in der Regel eine wichtige Voraussetzung. Gleiches gilt aber auch für andere Bereiche. Ich denke, dass der Umbau im Bestand in Zukunft eine Menge dazu beitragen kann, dass unsere Stadt noch freundlicher für alte und behinderte Menschen wird. Auch private Vermieter erkennen zunehmend, dass die Nachfrage nach barrierefreiem Wohnraum stetig steigt, so dass sich die Investitionen für sie rechnen – zumal es oftmals auch die entsprechenden Zuschüsse gibt.



Von Geburt an, seit mehr als 83 Jahren, lebt Heinrich L. auf dem familieneigenen Bauernhof, den er von seinen Eltern übernommen hat – mehr als 60 Jahre davon gemeinsam mit seiner Frau Maria. Beiden ist klar: Mit zunehmendem Alter kommen auch bei ihnen körperliche Einschränkungen, die im Alltag Schwierigkeiten bereiten können. Erste Anzeichen machen sich bereits bemerkbar: „Seit einiger Zeit leide ich unter Problemen an der Wirbelsäule, die mir insbesondere bei Stufen und Kanten Schmerzen bereiten“, erklärt Maria. Deshalb hat sie gemeinsam mit ihrem Mann den Entschluss gefasst, sich baulich Erleichterungen im eigenen Heim zu schaffen. „Wir wollten das unbedingt angehen, solange wir noch fit sind“, unterstreicht Heinrich. „Wenn wir in die Situation gekommen wären, dass einer von uns im Rollstuhl sitzt und nicht nach oben ins Bad käme – dann wäre die Not groß gewesen.“

Individuelle Bestandsaufnahme

Bei einem Bekannten, der vor kurzer Zeit ebenfalls einen seniorenrechten Umbau betrieben hat, hat sich das Ehepaar Anregungen geholt, wie sie ihr Projekt angehen konnten. Auch ihr Sohn hat sie dabei unterstützt, den altersgerechten Umbau ihres Zuhauses voranzubringen. Erster Schritt: Ein Termin bei der Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm. „Wir hatten einen Termin, bei dem uns die Sachbearbeiterin Grundlegendes zu den verschiedenen Umbau- und Hilfe-Möglichkeiten erklärt hat. Auch zu Fördermöglichkeiten hat sie uns Tipps gegeben und uns bei der Antragstellung unterstützt“, berichtet Maria. Anschließend erfolgten

RECHTZEITIG VORGESORGT

Treppen, hohe Kanten und Einstiege können für Senioren zu einer Gefahr und großen Belastung in den eigenen vier Wänden werden. Heinrich und Maria L. haben dem vorgebeugt und seniorenrechte Umbauten in ihrem Haus durchführen lassen – und wurden dabei mit Hilfe der Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm durch Fördermittel unterstützt.

RUND UMS WOHNEN: GUT BERATEN

Die Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm berät zu allen Fragen rund ums Thema Wohnen im Alter und bei Pflegebedürftigkeit:

UMGESTALTUNG DER WOHNUNG

- Beseitigung von Stolperfallen wie Kanten und dicken Teppichen
- Erhöhungen z. B. von Bett oder WC-Sitz
- Umzug z. B. des Schlafzimmers ins Erdgeschoss

HILFSMITTEL

- Haltegriffe am WC-Sitz
- Duschhocker

„Wir wollten den Umbau unbedingt angehen, solange wir noch fit sind.“

Heinrich L.

mehrere Beratungstermine auf dem heimischen Hof. „Hier vor Ort hatte die Architektin der Wohnberatung, Antje Liesegang, viele konkrete Ideen und Anregungen. Dass wir hier zuhause eine individuelle Bestandsaufnahme gemacht haben, war für uns sehr hilfreich: Da wird vieles nochmal klarer als im Gespräch im Büro.“

Mehr als ausgezahlt

Letztlich haben sich Maria und Heinrich für zwei Maßnahmen entschieden: Im März haben sie ihre Badewanne mit Dusche



gegen eine bodengleiche Dusche ausgetauscht. So ersparen sie sich das mühsame Übersteigen des Wannensandes. Daneben haben sie an der Toilette Haltegriffe anbringen lassen, die das Setzen und Aufstehen erleichtern. Im September folgte dann noch der Einbau eines Treppenlifts zwischen Erdgeschoss und erster Etage. „Der Einbau des Treppenlifts hat nur wenige Stunden gedauert“, ist Heinrich begeistert vom geringen Aufwand des Umbaus. Einen niedrigen fünfstelligen Betrag haben die beiden in die Umbauten investiert, profitiert haben Sie dabei von einer Förderung der Pflegekasse. „Die Arbeiten haben sich jetzt schon mehr als

ausgezahlt und bieten uns eine große Erleichterung im Alltag. Und das Beste ist: Falls einer von uns mal auf einen Rollstuhl angewiesen sein sollte, sind Lift und Badumbauten voll kompatibel. Wir haben gut für die Zukunft vorgesorgt“, blicken Maria und Heinrich entspannt in die Zukunft.

ONLINE

Weitere Informationen erhalten Sie auch telefonisch unter 02381 - 17-8102 und unter www.hamm.de/bauportal/wohnen/wohn-und-pflegeberatung.html

BAULICHE VERÄNDERUNGEN

- Treppenlift
- Zusätzliche Handläufe
- Rampe statt Eingangstreppe
- Badumbau: bodengleiche Dusche, Wanne mit Einstieg

FINANZIERUNG UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

- inklusive Antragstellung und Abwicklung



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



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

**Körperbezogene
Pflege**

Rufen Sie einfach an!
Tel. 02385 706-200



Behandlungspflege

**Hilfen bei der
Haushaltsführung**

Zulassung bei allen
Kranken- und Pflege-
kassen seit 1995

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



Die Evangelischen Pflegedienste im Kirchenkreis Hamm: Unsere Pflege mit Herz – Für Ihr Leben zu Hause

■ Unsere Kooperationspartner:

Servicewohnen +plus am Friedrich-Gruß-Weg

Perthes-Service GmbH – Essen auf Rädern

Evangelisches Krankenhaus Hamm

Stationäre Altenpflegeeinrichtungen

Amalie-Sieveking-Haus Hamm

Perthes-Haus Hamm

Ev. Altenzentrum St. Victor Hamm

Tagespflege Mittrops Hof Ahlen

Café Amalie Hamm und Café Fritz Bönen

Ambulanter Besuchsdienst/Tagesbetreuung

■ Unsere Diakoniestationen:

Hamm Ost

Condorstraße 3 | 59071 Hamm

Telefon: 02381 89743 oder 54330-44

Hamm-West

An den Kirchen 2 | 59077 Hamm

Telefon: 02381 462037



Evangelische Pflegedienste
im Kirchenkreis Hamm

Condorstraße 3 | 59071 Hamm
Telefon 02381 54330-0



www.epd-hamm.de

Mitten in Hamm!

Tagespflege | Kurzzeitpflege | Vollzeitpflege



Hansa

Leben wie ich will.

Füreinander da sein –
Miteinander wohlfühlen.

HANSA Tagespflege im Medicum
Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-903

HANSA Pflegezentrum im Medicum
Südstraße 16 | Tel.: 02381 97222-900

HANSA Seniorenzentrum „An St. Agnes“
Nordenwall 22d | Tel.: 02381 9025-0



www.hansa-gruppe.info

AMBULANTER
PFLEGEDIENST
Harmonie GmbH
| LEBEN UND PFLEGEN MIT HARMONIE

und Tagespflege Harmonie - Tel.: 02381-8770844



Ambulanter Pflegedienst
Harmonie GmbH

Alter Uentropfer Weg 171
59071 Hamm

Telefon: 02381-8770877

Telefax: 02381-8770866

email@pflege-harmonie.de

www.pflege-harmonie.de



RUNDUM-BERATUNG VON DER IDEE BIS ZUM EINBAU

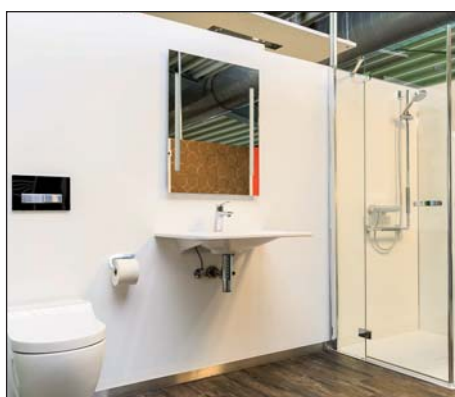
So lange wie möglich zuhause leben: Dieses Credo gilt, wenn Menschen aufgrund eines Pflegefalls oder aus Altersgründen vor wohnlichen Veränderungen stehen. Die städtische Wohn- und Pflegeberatung im Maximare unterstützt und berät Menschen bei ihrem Vorhaben, den Lebensabend in den eigenen vier Wänden zu verbringen.

Die Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm bietet eine umfassende, trägerunabhängige und kostenlose Beratung rund um das Thema Wohnen und Pflege. „Es existiert eine Vielzahl an Unterstützungs- und Entlastungsangeboten in Hamm, die wir den Menschen aufzeigen können“, erklärt Joanna Lassonczyk, Sachgebietsleiterin der Wohn- und Pflegeberatung im Amt für Soziales, Wohnen und Pflege. „Daneben beraten wir auch zu rechtlichen und finanziellen Rahmenbedingungen.“ Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter analysieren die individuelle Situation mit den Bürgern und stellen heraus, welche Hilfestellungen im Alltag Erleichterung schaffen und Angehörige entlasten können. In der barrierefreien Modellwohnung können sie Lösungen direkt präsentieren. Die Mitarbeiter helfen auch bei Finanzierungsfragen und zeigen Fördermöglichkeiten auf. „Wir bieten den Menschen eine Rundum-Beratung an: Von der Idee über Finanzierungsmöglichkeiten bis zum Einbau vor Ort“, betont Lassonczyk. Wenn eine Anpassung der bisherigen Wohnung nicht möglich oder gewünscht ist, be-

steht auch die Möglichkeit, dass eine barrierefreie Wohnung oder eine Seniorenwohnung mit niederschwelligem Betreuungsangebot vermittelt wird. Mehr als 1.000 Menschen nutzen jährlich das Beratungsangebot im Gesundheitscenter an der Jürgen-Graef-Allee.

Kleine Maßnahmen helfen

Um zielgerichtet beraten zu können, machen sich die Kolleginnen und Kollegen auch bei Hausbesuchen ein Bild von der Wohnsituation. „Manchmal wirken schon kleine Maßnahmen wie der Abbau von Stolperfallen oder zusätzliche Haltegriffe kleine Wunder“, berichtet Joanna Lassonczyk. Nicht nur bei baulichen Veränderungen unterstützt das Team im Gesundheitscenter des Maximare.



„Nur wer selbst fit ist und Energie hat, kann auch für andere da sein.“

Joanna Lassonczyk

Auch zu den verschiedenen Facetten der Pflege, ambulanten und stationären Versorgungsmöglichkeiten sowie zu Leistungen der Pflege- und Sozialversicherung beraten die Mitarbeiter umfassend. „Das endet nicht beim Hinweis auf Fördermittel: Wir unterstützen die Menschen auch bei den bürokratischen Schritten wie der Antragstellung“, betont die Expertin der Wohn- und Pflegeberatung. „Viele Menschen, gerade Angehörige, die sich um Pflegebedürftige kümmern, kennen die Entlastungs- und Unterstützungsangebote nicht. Dabei können die für sie eine große Hilfe darstellen: Nur wer selbst fit ist und Energie hat, kann auch für Andere da sein“, unterstreicht sie.



SICHERHEIT FÜR ALLE BETEILIGTEN

Wenn Menschen ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, brauchen sie Jemanden, der sie unterstützt – und die erforderlichen Rechte dazu hat. Zu den verschiedenen Möglichkeiten zwischen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung berät die städtische Betreuungsstelle.

„Wir raten allen Menschen, sich frühzeitig Gedanken darüber zu machen, was im Fall der Fälle ist: Wie will ich behandelt werden, wer darf für mich Entscheidungen treffen – das sind Fragen, bei denen ich selbst mit Verfügungen und Vollmachten Entscheidungen fällen kann. Das bringt allen Beteiligten Sicherheit“, erklärt Manuela Gerths, Leiterin der Betreuungsstelle des Amtes für Soziales, Wohnen und Pflege. Eine unkomplizierte Möglichkeit, um Angelegenheiten an Verwandte oder Menschen des Vertrauens zu übergeben, ist die Vorsorgevollmacht: „Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie eine oder mehrere Personen damit bevollmächtigen, Angelegenheiten für Sie zu regeln“, führt sie weiter aus. Dabei kann es sich um finanzielle Angelegenheiten, Behördengänge, die Post oder gesundheitliche Themen handeln. Vollmachten können in der Betreuungsstelle öffentlich beglaubigt werden. Ob und für wen eine notarielle Vollmacht zu empfehlen ist, kann ebenfalls von der Betreuungsstelle beantwortet werden.

Aufbau und Aufbewahrung

In einer Patientenverfügung kann im Voraus für den Fall, dass jemand seinen Willen nicht mehr äußern kann, festgelegt werden, ob, wann und welche ärztliche Maßnahmen unternommen oder unterlassen werden sollen. „Überwiegend lassen sich Menschen zu diesem Thema beraten, weil sie verhindern wollen, dass in bestimmten Situationen lebenserhaltende Maßnahmen ohne Aussicht auf eine Verbesserung an ihnen durchgeführt werden. Eine Patientenverfügung gibt den Angehörigen und dem behandelnden Arzt in dieser Situation eine Handlungshilfe und Orientierung. Auch rund um das Thema rechtliche Betreuung und zur Frage, welche anderen Hilfen im Einzelfall zur Vermeidung einer rechtlichen Betreuung in Anspruch genommen werden können, informieren wir“, betont Manuela Gerths.



WEITERE INFORMATIONEN

Infos rund um die Betreuungsstelle gibt es unter <https://www.hamm.de/soziales-und-gesellschaft/pflege/betreuungsstelle> und telefonisch bei Manuela Gerths unter 02381/17-6255.



Mit Lebensfreude und Gemeinsinn inmitten der Gesellschaft

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

CDU Hamm • Oststraße 49 • 59065 Hamm
Tel. 02381-921920 • E-Mail: kv.hamm@cdu.de
www.cduhamm.de



Senjoren
Union **CDU**



Betreuung & Hilfe
in gewohnter Umgebung



Mit Herz, Engagement und Verstand

Qualifizierte & individuelle Einzelbetreuung

- **Betreuung von Menschen mit:**
 - demenzieller Erkrankung
 - geistiger Behinderung
 - psychischer Erkrankung
- **Haushaltshilfe**
- **Angehörigenhilfe**
- **Begleitservice**

Fon: 02381 30 59 927 www.ProSenior-Hamm.de Mo. - Fr. 9:00 - 18:00 Uhr
Fax: 02381 30 59 928 Info@ProSenior-Hamm.de Samstags 9:00 - 12:00 Uhr

Pro Senior GbR ist anerkannt bei allen Pflegeklassen

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

Wir beraten
Sie gerne –
telefonisch oder
schauen Sie
vorbei.



- Ambulante Rehabilitation
- Heilmittel
- Prävention
- BG Heilbehandlung
- Integrative Schmerztherapie

Ihr Kompetenzzentrum an 2 Standorten in Hamm:

- Arthur-Dewitz-Straße 5 59065 Hamm • Telefon 0 23 81/871 15-0
- Werler Straße 110 59063 Hamm • Telefon 0 23 81/973 91-0

info@reha-bad-hamm.de • www.reha-bad-hamm.de

SENIOREN UND DEMENZ
Betreuung • Beratung • Vorträge



- **Tagesbetreuung**
 - Wochentags in der Zeit von 9:00 bis 16:00 Uhr
 - Individuelle Betreuung in kleiner Gruppe
- **Qualifizierte Pflegeberaterin**
- **Gesprächskreis TrAPeDz**
- **„Schlaue Stunde“ im Freiraum**



Evelyn Bieker
Hülsestraße 37 • 59073 Hamm
Tel 02381 - 36497
Mail info@tb-freiraum.de
Web www.tagesbetreuung-freiraum.de

LEBEN IM ALTER – PARTNER UNTER EINEM DACH

Eine Frage, die viele in Hamm und anderswo umtreibt, weil sie selbst oder ihre Eltern und Großeltern davon betroffen sind: Wie wollen, wie werden wir im Alter leben?



Wir werden immer älter, die medizinische und pflegerische Versorgung wird immer besser und individueller, sodass wir bis ins hohe Alter aktiv am Leben teilnehmen können. Auf der anderen Seite brechen tradierte Familienstrukturen auf, steigt die Zahl der Single-Haushalte und die Vereinsamung vieler Menschen. Die Wohn- und Alltagssituation von Menschen im höheren Alter hat sich diesen Entwicklungen noch längst nicht angepasst. Zwar gibt es Mehrgenerationenhäuser, Senioren-Wohngruppen und barrierearme Wohnhäuser – diese Projekte decken allerdings den Bedarf bei weitem nicht ab. Das gilt für Hamm und Umgebung genauso wie für viele andere Städte in unserem Land.

PueD – das Quartierskonzept

Die gute Nachricht: Es gibt hervorragende Konzepte,

um den Missständen vorzubeugen. In Dortmund, Hagen, Emmerich, Bergkamen und womöglich bald auch in Hamm wird daran gearbeitet, eine Idee, die Tradition und Zukunft verbindet, mit Leben zu füllen. Das Quartierskonzept PueD stellt wieder den Menschen in den Mittelpunkt und macht es sich zur Aufgabe, Wohnen und Leben ganzheitlich zu gestalten. Der Name PueD ist Programm und Auftrag: »Partner unter einem Dach«

pueD
Partner unter einem Dach



(PueD) setzen ein neuartiges Gebäude- und Flächenentwicklungskonzept um, das an den Prinzipien des Quartiermanagements ausgerichtet ist. PueD bietet bedarfsorientierte Wohn- sowie Pflegekonzepte und bündelt Gesundheitsdienstleistungen für die Menschen vor Ort auf neuartige sowie nachhaltige Weise. Gesundheit ist die Querschnittsaufgabe unserer Zeit und geht alle Menschen in jedem Alter an, egal, ob es um Reha-Sport, Apothekenleistungen, Angebote der Sanitätshäuser, Optiker und Akustiker oder den Gang zum Hausarzt geht.

Treffpunkt für Menschen – Gemeinschaft erleben

In der Umsetzung entsteht eine Immobilie, die ambulante und stationäre Pflege, aber auch Wohnkonzepte mit punktueller Unterstützung für Menschen mit und ohne Handicap, Therapieeinrichtungen und Hausarztpraxen, Tagesgastronomie, Apotheke, Optiker-Geschäft und wei-

tere Einrichtungen des Gesundheitswesens unter einem Dach bündelt. PueD ist ein innovatives, für alle Menschen offenes Gebäude auf traditionsreicher Brachfläche, dort, wo früher der Mittelpunkt eines Stadtviertels, eines Quartiers war. Neben vielfältigen Gesundheitsdienstleistungen werden Veranstaltungen organisiert und gemeinsam mit den Bürgern neue Treffpunkte entwickelt.

PueD, das Haus der Gesundheitsversorgung, ist an den Grundsätzen der Integration, Inklusion und weltanschaulichen Toleranz sowie Neutralität orientiert; es bietet gleichermaßen zukunftssichere Perspektiven für engagierte Ärzte, am Kunden orientierte Dienstleister sowie nachhaltig denkende Investoren.

Grundlagen und Leitlinien

Die PueD-Idee ist nachhaltig, sozial und authentisch. Sie

ist nicht an bedingungsloser Gewinnoptimierung orientiert, sondern dem Menschen und seinen Bedürfnissen verpflichtet.

Ihre Umsetzung findet stets vor Ort statt, nimmt historische Traditionen auf und entwickelt neue, zukunftsweisende Strukturen.

Vorhandene Flächen klug und nachhaltig zu entwickeln, ist gerade im Ruhrgebiet, mit seiner geschichtsträchtigen Montanvergangenheit, eine besondere Herausforderung. Das gilt natürlich auch für eine Stadt wie Hamm mit ihrer großen Bergbauvergangenheit

Leitlinien des Handelns im Rahmen der PueD-Idee sind Offenheit, Teamwork und Nachhaltigkeit.

- Offenheit bedeutet: Das Haus der Gesundheitsversorgung ist offen für alle Menschen des Quartiers; hier gibt es Treffpunkte, Cafés und Veranstaltungsräume, eine freundliche und helle Atmosphäre lädt zu Begegnungen ein.

- Teamwork heißt: Gemeinsam entwickeln Bürger, Geschäftsleute und Investoren die Fläche, setzen die Men-

schen des Quartiers angemessene, neuartige Konzepte um, die einerseits ein facettenreiches Angebot sowie Ärzten, Apothekern und Anderen eine nachhaltige wirtschaftliche Perspektive bieten.

- Nachhaltigkeit meint: Die PueD-Idee ist nicht primär und ausschließlich auf größtmögliche Rendite in kürzester Zeit ausgerichtet; vielmehr geht es um ein soziales Mit- und Füreinander, das Menschen aller Kulturen im Quartier in den Mittelpunkt stellt und die Fläche sowie die Angebote zukunftsorientiert entwickelt.

Die im Ruhrgebiet traditionelle kulturelle Vielfalt spiegelt sich auch in den PueD-Angeboten wider. Die Bevölkerungsstruktur eines Quartiers trägt maßgeblich dazu bei, wie sich das Haus der Gesundheitsversorgung entwickelt.

PueD ist keine Theorie, sondern bereits im Alltag angekommen: In Dortmund-Eving gibt es einen PueD, in Bergkamen, Hagen und Emmerich entstehen die nächsten PueD-Häuser – und vielleicht bald auch in Hamm. Wer mehr erfahren will, kommt einfach in Dortmund-Eving vorbei oder schaut auf der Internetseite www.pued-partner.de nach.





in
nsel
Verkehr&Touristik

Ihr Ticket-Center

Konzert- und Eintrittskarten für bundesweite Veranstaltungen | Hotelvermittlung
Stadtinformation | Fahrplan-Auskunft für Bus und Bahn | Buskartenverkauf

Wir beraten Sie gerne ...

nicht nur zu

Highlights in Hamm

- **Konzert- und Eintrittskarten**
für bundesweite Veranstaltungen
- **Hotelvermittlung**
- **Stadtinformation**
- **Fahrplan-Auskunft**
für Bus und Bahn
- **Buskartenverkauf**

Kartenvorverkauf direkt am Bahnhof

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8:00-18:45h | Sa. 9:00-16:30h | Ticket-Hotline: 0 23 81 | 2 34 00

www.verkehrsverein-hamm.de | 59065 Hamm | Willy-Brandt-Platz



FREIWILLIGENZENTRALE: ENGAGIERT FÜR DAS EHRENAMT

Die Hammer Freiwilligenzentrale: Bis heute hat sie Modell-Charakter für viele andere Städte. In den vergangenen 15 Jahren hat die Einrichtung in Trägerschaft der AG Hammer Frauenverbände und der Stadt Hamm mehrere hundert Ehrenamtliche vermittelt. Am ersten Juli, dem Gründungstag der Hammer Freiwilligenzentrale, wurde der runde Geburtstag mit einem „Tag der offenen Tür“ gefeiert.

Roswitha Schürmann und Anne Böse sind sich sicher, dass sie für jeden Menschen das passende Ehrenamt finden können – auch wenn das nicht immer sofort der Fall ist. „Manche Menschen kommen mit klaren Vorstellungen zu uns, so dass sich die Vermittlung vergleichsweise einfach gestaltet. Bei anderen ist das etwas schwieriger: Dann nehmen wir uns viel Zeit für die Gespräche, um gemeinsam eine mögliche Richtung zu finden.“ Gleichzeitig betonen die ehrenamtliche Beraterin Roswitha Schürmann und Anne Böse, die ebenso Vorsitzende der AG Hammer Frauenverbände wie auch Vorsitzende des Fördervereins ist, dass man jede Entscheidung korrigieren könne, wenn sich die erste Idee als falsch herausstelle: „Unser Ziel ist es, dass die Ehrenamtlichen am Ende genauso zufrieden sind wie die Vereine, Organisationen und Verbände, denen wir unsere Ehrenamtlichen vermitteln.“



Im Verhältnis kommen weit mehr Frauen als Männer in die Freiwilligenzentrale, die seit November 2009 in der ersten Etage des Universa-Hauses (Südstraße) zu finden ist, um sich über eine mögliche Tätigkeit zu informieren: „Dafür sind die Männer mit großer Leidenschaft dabei, wenn sie sich erst einmal für eine Aufgabe entschieden haben.“ Derzeit geben in der Freiwilligenzentrale neun ehrenamtliche Beraterinnen Auskunft über die verschiedenen Tätigkeiten. Maria Rüter und Heidi Kuhlmann werden im Zuge des runden Geburtstags als „Beraterinnen der ersten Stunde“ geehrt. „Aber natürlich freuen wir uns auch in unserem Team immer über Verstärkung“, betont Roswitha Schürmann, die seit zehn Jahren ehrenamtliche Beraterin in der Freiwilligenzentrale ist.

Bei aller Freude auf das kleine Jubiläum - und bei allem Stolz auf das Erreichte - blickt die „Freiwilligenzentrale“ auch ein Stück nachdenklich in die Zukunft: „Es wird nicht unbedingt einfacher, die Menschen für ein Ehrenamt zu begeistern. Der Zeitgeist geht leider in eine andere Richtung, immer mehr hin zur Individualität“, erklären Roswitha Schürmann und Anne Böse. Gleichzeitig betonen sie, dass das Ehrenamt eine hohe gesellschaftliche Akzeptanz habe – und dass jede Tätigkeit auch ein Gewinn für die Ehrenamtlichen selbst sei: „Im Ehrenamt wird jeder Mensch gebraucht: Das kann ein sehr schönes Gefühl sein, zumal die allermeisten Aufgaben sehr erfüllend sind. Das Ehrenamt ist ein Geben und Nehmen.“





WO DER BERGMANN BASTELT

Es war im Jahr 1977, als Hans Linnemann für den Evangelischen Männerdienst St. Victor in Herzingen die Idee zu einer eigenen Bastelgruppe hatte. „Genau genommen habe ich mir die Idee in Bockum-Hövel abgeguckt“, sagt der heutige Ehrenvorsitzende mit einem Lachen, um keck hinterher zu schieben: „Was die in Bockum-Hövel können, das können wir schon lange“.

Hans Linnemann fand schnell zehn Mitstreiter, die sich fortan jeden Donnerstagnachmittag (von 14 Uhr bis 18 Uhr) zum Basteln trafen. Mit Werner Genzowski wurde ein erster Werkstattleiter gefunden, der das nötige Können und die ersten Ideen mitbrachte. „Von ihm haben wir eine ganze Menge gelernt – insbesondere, was die Arbeit mit Holz angeht“, sagt der heute 92-Jährige. Von den Verkaufserlösen wurden über die Jahre immer weitere Maschinen angeschafft: Hobelbänke, Bohrmaschinen, Sägen und eine ganze Menge mehr. „Wir haben das hier alles selbst erarbeitet“, sagt Hans Linnemann mit einer gehörigen Portion Stolz. Dabei deutet der Zeigefinger auf drei voll gestellte Kellerräume, die einer professionellen Schreinerei in nichts nachstehen. „Von Jahr zu Jahr sind neue Werkzeuge und Maschinen hinzu gekommen. So ist unsere Werkstatt immer weiter gewachsen.“

Für den guten Zweck

In einem Raum werden die Kisten für den Weihnachtsmarkt im Bauhof gepackt: Kerzenständer, Baumschmuck und viele weitere schöne Dinge sind fein säuberlich übereinandergestapelt. Die Verkaufserlöse werden aber nicht nur in neue Werkzeuge und Materialien investiert, sondern immer auch in soziale Projekte: „Wir haben bis heute ganz unterschiedliche Gruppen und Projekte unterstützt: vom Hammer Forum bis zum Hospiz. „Die meiste Zeit des Jahres arbeiten wir aber für Weihnachten: Dabei lassen wir uns von vielen Dingen inspirieren, die wir auf anderen Märkten sehen. Mit Peter Lank haben wir 2008 einen neuen Werkstattleiter bekommen, der sich ebenfalls viele Gedanken macht.“

Bastelgruppe ist überall bekannt

Selbstverständlich packt die Bastelgruppe aber auch mit an, wenn es in der Gemeinde oder der Nachbarschaft etwas zu tun gibt. Zum Beweis deutet Hans Linnemann auf ein Holzgestell, das direkt neben der Kegelbahn aufgebaut ist: „So ist es auch Menschen mit Behinderungen möglich, am Kegeln teilzunehmen. Wir haben aber auch schon in den umliegenden Kitas und anderen Einrichtungen geholfen – beispielsweise bei der Gestaltung eines Fliesenspiegels. Uns sprechen Menschen aus ganz Herringen an. Die Bastelgruppe ist hier überall bekannt.“ Eine besondere Herausforderung war im November 2018 die große Ausstellung „Danke Kumpel“ zum Abschied vom Bergbau, zu der die Bastelgruppe zahlreiche Arbeiten beigetragen hat: So baute die Bastelgruppe unter anderem einen Miniatur-Stollen mit Lore. Darauf ist in weißen Ziffern das Datum zu lesen, an dem auf Bergwerk Ost die letzte Schicht gefahren wurde: 30. September 2010. Eine weitere Arbeit zeigt Bergleute in schwarzem Bergkittel neben ihren Grubenlampen.

Mit einer Ausnahme haben alle Mitglieder der Bastelgruppe ehemals auf der Zeche „Heinrich Robert“ gearbeitet: Sie sind heute zwischen 67 und 92 Jahre alt. „Darüber hinaus gibt es noch einen Gastronomen, den wir aber gut integriert haben“, sagt Hans Linnemann mit einem Lachen. „Wir führen in unserer Gruppe ein Stück die Kameradschaft fort, die wir unter Tage gelebt haben. Jeder Bastelnachmittag klingt gesellig mit einem Fläschchen Bier und einem kleinen Essen aus. Das gehört für uns einfach dazu.“



„Die Kameradschaft der Bergleute lebt hier weiter.“

Hans Linnemann





VORBILD BIS INS HOHE ALTER

Seit nunmehr sieben Jahren lädt die Stadt Hamm zum Ehrenamtsfest in den Kurhausgarten ein – und seit sieben Jahren wird dabei deutlich, dass die Seniorinnen und Senioren des Rückgrat des Ehrenamtes bilden. „Vielfach wird das jeweilige Ehrenamt bis ins hohe Alter wahrgenommen: Das haben die Auszeichnungen der vergangenen Jahre deutlich gezeigt“, betont Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann.

Im Jahr 2016 wurde die damals 88-jährige Anneliese Kiesewetter für ihre Verdienste um den „Deutschen Verband Frau und Kultur“ ausgezeichnet. Im Jahr 2017 stand der damals 91-jährige Franz Mehringskötter als stellvertretender Schatzmeister des Knappenvereins Heessen auf der Bühne. Im Jahr 2018 berichtete die 88-jährige Annetrud Schütgens von ihrem Engagement für die Lepra-Strickgruppe der St.-Pankratius-Gemeinde in Bockum-Hövel. „Jede Auszeichnung war für sich beeindruckend: Wir durften in den vergangenen Jahren viele tolle Menschen kennenlernen, die starke Vorbilder für andere sein können – trotz oder gerade wegen ihres hohen Alters.“

Vieles wird im Verborgenen geleistet

Überhaupt bestand die überwältigende Mehrheit der Gäste in den vergangenen sieben Jahren immer aus Seniorinnen und Senioren: Teilweise waren sie nur geringfügig jünger als die Geehrten auf der Bühne. Zudem wurde bei den bislang sieben Festen immer auch



D HAM
KA 47

die große Bandbreite vom Ehrenamt in der Stadt Hamm deutlich. Es reicht vom Engagement für Kirchen und Wohlfahrtsverbände über die vielfältige Vereinsarbeit bis zur Nachbarschaftshilfe. „Uns als Stadt Hamm ist jedes Engagement wichtig. Deshalb bitten wir die Bürgerinnen und Bürger bei der Erstellung der Einladungsliste immer auch um die entsprechenden Vorschläge: Wir bekommen vielfach nicht mit, was manche Menschen im Verborgenen leisten.“ Auch aus diesem Grund habe sich die Stadt Hamm für diese Form der Würdigung entschieden, um keine Gruppe auszuschließen. „Wir haben uns mit dieser Frage lange beschäftigt und mit dem Ehrenamtsfest eine Form gefunden, die sich bestens bewährt hat und von den Ehrenamtlichen hervorragend angenommen wird. Mittlerweile stoßen wir im Kurhausgarten an die Grenzen unserer Kapazität: Im Jahr 2018 sind uns rund 1200 Ehrenamtliche für das Fest vorgeschlagen worden – mehr Resonanz geht fast nicht.“

Das Ehrenamt gibt den Menschen viel zurück

Einmal mehr betont der Oberbürgermeister den besonderen Wert des Ehrenamtes: „Ohne diese Freiwilligen würde unsere Gemeinschaft nicht funktionieren: Das lässt sich mit Geld nicht aufwiegen. Auch deshalb ist es mir wichtig, den Menschen zumindest einmal im Jahr ganz persönlich für ihren Einsatz zu danken“, erklärt Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann. „Umgekehrt weiß ich aber auch, dass das Ehrenamt den Menschen viel zurückgibt. Gerade im Alter kann es viel Kraft geben, wenn man mit seiner Aufgabe für Andere wichtig ist. Auch deshalb erklären die ältesten Teilnehmer immer wieder, dass sie ihre Tätigkeit so lange ausüben wollen, wie es ihnen gesundheitlich möglich ist. Ich bin der festen Überzeugung: Das Ehrenamt hält ein Stück jung.“



INFORMATION

In der Regel lädt die Stadt Hamm am ersten Samstag nach den Sommerferien zum großen „Ehrenamtsfest“ in den Kurhausgarten ein. Bereits Monate vorher sind alle Gruppen, Vereine und Initiativen dazu aufgerufen, die Menschen vorzuschlagen, die aus ihrer Sicht eine Einladung zum Ehrenamtsfest verdienen. Die gleiche Aufforderung gilt auch Privatpersonen, die sich für Nachbarschaftshilfe oder eine sonstige regelmäßige Unterstützung bedanken möchten. Die Stadt Hamm trifft selbst keine Auswahl. Alle Informationen zum nächsten Ehrenamtsfest sind frühzeitig auf der städtischen Internetseite www.hamm.de zu finden.



GUT INFORMIERT UND UNTERHALTEN

Seit ihrer Gründung im Jahr 1970 erscheint die Seniorenzeitschrift „Das Fenster“ als kostenloses Mitteilungsblatt für ältere Bürgerinnen und Bürger in der Stadt Hamm vierteljährlich. Die Zeitschrift wird mit einer Auflage von 5.500 Exemplaren veröffentlicht.

„Das Fenster“ gliedert sich in einen Informations- und einen Unterhaltungsteil, der schwerpunktmäßig Erzählungen, Informationen und Berichte aus den Bereichen Gesundheit, Kultur und Soziales umfasst und aktuelle Ereignisse und Entwicklungen aufgreift. Ein Veranstaltungskalender bietet einen ausführlichen Überblick über die Aktivitäten von zahlreichen Seniorengruppen, Verbänden und der Altenhilfe der Stadt Hamm.

Dabei freut sich die Redaktion auch über Beiträge der Bürgerinnen und Bürger: Interessierte „Hobby - Redakteure“ haben die Möglichkeit, selbst Artikel zu verfassen und an dem Erscheinungsbild der Zeitschrift mitzuwirken.

Die aktuellen Ausgaben der Seniorenzeitschrift „Das Fenster“ sind unter <https://www.hamm.de/soziales-und-gesellschaft/senioren/freizeit-bildung-kultur/seniorenzeitschrift/die-fenster-ausgaben-archiv> abrufbar.

Wenn Sie „Das Fenster“ beziehen möchten, Anregungen haben oder an einer Mitarbeit in dem Redaktionsteam interessiert sind, dann wenden Sie sich bitte an die Altenhilfe der Stadt Hamm.

KONTAKT

Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration / Altenhilfe
Andreas Pieper
Tel. 02381/17-6761
E-Mail: Pieper@stadt.hamm.de

A photograph of a middle-aged man with white hair and glasses, wearing a white shirt, and a woman with dark hair, wearing a light blue top. They are both smiling and giving thumbs up. The background shows a living room with a potted plant, a table, and a window with blinds. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

ZWAR: DEN RUHESTAND ALS CHANCE BEGREIFEN

Der Eintritt in den Ruhestand ist der Eintritt in eine besondere neue Lebensphase: Experten raten, sich möglichst frühzeitig auf die Zeit nach dem Beruf vorzubereiten – doch insbesondere Männer tun das vielfach nicht. Die Hammer ZWAR-Gruppen können dabei helfen.

Experten beobachten immer wieder, dass Menschen in ein emotionales Loch fallen, sobald sie die Phase des Ruhestandes erreichen: „In besonderer Weise gilt das für Männer. Viele von ihnen schieben den Gedanken an den Ruhestand so weit wie möglich nach hinten. Irgendwann bleibt dann keine Zeit mehr, um sich auf die neue Situation einzustellen“, heißt es in entsprechenden Ratgebern. Man müsse sich frühzeitig bewusst machen, dass der Beruf oftmals mehr als die reine Arbeit sei: Ein Beruf bedeutete für viele Menschen Erfüllung und Selbstbestätigung. Kurzum: Das Gefühl, gebraucht zu werden.

Neue Lebensphase kann eine Chance sein

„Diese Bestätigung fehlt den Menschen dann, wenn sie nicht neue Aufgaben finden, die sie herausfordern“, wissen die Experten. Zudem würden am beruflichen Umfeld zahlreiche Kontakte hängen, die nach Eintritt in den Ruhestand nur schwer zu pflegen seien, weil plötzlich die gemeinsame Grundlage fehle. „Auch für die Beziehung bringt der Eintritt in den Ruhestand neue Herausforderungen, weil man mit dem Partner viel mehr Zeit verbringt als in der Vergangenheit: In Teilen muss das Zusammenleben völlig neu eingeübt werden“, erklären Beziehungsexperten. „Paare, die sich frühzeitig mit diesen Fragen beschäftigen, haben es später erheblich einfacher – zumal die neue Lebensphase auch eine große Chance sein kann, um die Beziehung neu zu beleben.“

Neue Interessen und Freunde finden

Aber auch darüber hinaus kann der Ruhestand eine wertvolle und erfüllende Lebensphase sein: Die Initiative „Zwischen Arbeit und Ruhestand (ZWAR)“ leistet dabei wertvolle Hilfestellung. Die Gruppe wurde 1988 unter dem Dach der Volkshochschule Hamm gegründet. Was in Bockum-Hövel zunächst als Pilot-Projekt begann, weitete sich schnell auf die Stadtbezirke Herringen, Heessen und Hamm-Mitte aus. Mittlerweile finden sich ZWAR-Interessierte in mehr als 40 Interessengruppen zusammen: Oftmals werden hier neue Interessen entdeckt und verborgene Talente wiederbelebt. Das Spektrum der ZWAR-Gruppen reicht von der Arbeit mit Holz und anderen Werkstoffen



bis zum Erlernen von neuen Fremdsprachen. „Darüber hinaus gibt es in unseren Gruppen zahlreiche Bewegungsangebote: Die Bandbreite reicht von Gymnastik und Wandern bis zum Volleyball“, erklärt Edgar Boes-Wenner, der bei der Volkshochschule Hamm Ansprechpartner für die ZwaR-Gruppen ist. „Zunehmend engagieren sich die ZwaRler auch für das Gemeinwohl: Beispielsweise unterstützen sie Schulen und Kindergärten.“ Gleichzeitig berichtet der Programmbereichsleiter der Volkshochschule Hamm, dass über die ZwaR-Gruppen immer wieder neue Freundschaften entstünden – nicht ohne Grund besage ein Motto der ZwaR-Gruppen durchaus humorvoll, dass alte Freunde die besten Freunde seien. Regelmäßig gebe es zwischen den ZwaR-Gruppen auch gemeinsa-

me Unternehmungen. Zuletzt habe ein Ausflug in die Domstadt Paderborn geführt, wo man unter anderem das Heinz-Siemens-Nixdorf-Museum als größtes Computer-Museum der Welt besucht habe.

Neue Ideen jederzeit willkommen

ZwaR spricht Frauen und Männer an, die nach der Familien- und Erwerbsphase Zeit finden – aber auch Zeit benötigen – , um persönlichen Interessen und Vorlieben mit Gleichgesinnten nachzugehen. Alle vier Wochen treffen sich die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner aller ZwaR-Gruppen, um sich untereinander auszutauschen und über weitere Aktivitäten nachzudenken.

„Neubegründungen und neue Ideen für ZwaR-Gruppen sind jederzeit willkommen“, betont Programmbereichsleiter Edgar Boes-Wenner.

WEITERGEHENDE INFORMATIONEN:

Volkshochschule Hamm
Platz der Deutschen Einheit 1
59065 Hamm
Edgar Boes-Wenner
Tel. 02381/17-5633
E-Mail: Boes-Wenner@stadt.hamm.de

pued

Partner unter
einem Dach

www.pued-partner.de

Mail: gmatowski@pued-partner.de

Wohnen mit Service!



ENTDECKEN – ERLEBEN – ENTSPANNEN!

- 550 Tiere in 80 Arten, vom Tiger bis zur Maus
- Mit 3,5 Kilometern Rundweg und begehbarem Kängurugehege der tierischste Spaziergang in Hamm
- Direkt am Eingangsbereich ein barrierefreies WC
- Natürlich angelegte und barrierefreie Wege und Gehege laden zum gemütlichen Spazieren oder aktiven Beobachten ein. Zahlreiche Bänke bieten Platz zum Verweilen und Entspannen.

ÖFFNUNGSZEITEN

April bis Oktober täglich 9.00 bis 18.30 Uhr
November bis März täglich 9.00 bis 17.00 Uhr
Kassenschluss jeweils eine halbe Stunde vor Schließung.



Tierpark Hamm:

tierisch nah – natürlich gut!

„Der tierischste Spaziergang -
für Jung und Alt!“



Einfach
tierisch
schön
hier!



Tierpark Hamm
Grünstr. 150 · 59063 Hamm

www.tierpark-hamm.de



FILMGENUSS MIT KAFFEE UND KUCHEN

Wie das Seniorenkino, das im Rahmen des Betreiberwechsels des Kinos am Chattanoogaaplatz durch das FilmCafé abgelöst wurde, wird auch das Filmcafé in Kooperation mit dem Amt für Soziale Integration durchgeführt. Informationen rund um den jeweils gezeigten Film werden in der Seniorenzeitschrift „Das Fenster“ und unter www.cinemaxx.de Hamm veröffentlicht.



Für Liebhaberinnen und Liebhaber eines besonders gemütlichen Kinobesuchs heißt es: Auf zum FilmCafé! Jeden zweiten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr gibt es einen brandneuen Film, garniert mit netten Gesprächen. Entsprechend des Namens ist auch für Kaffee und Kuchen gesorgt: Vor der Vorführung werden zwischen 13.30 und 14.15 Uhr Kaffee und Kuchen im Kino-Foyer angeboten.

Der Eintrittspreis beim FilmCafé beläuft sich auf 6 Euro. Karten können an der Kinoticketkasse oder bargeldlos am Ticketautomaten per EC-Karte zu den regulären Kassenöffnungszeiten des CinemaxX erworben werden. Die FilmCafé Tickets können vorab auch telefonisch reserviert werden. Dies ist täglich von 10 bis 21 Uhr unter der CinemaxX Reservierungshotline 040/80806969 möglich. Ein Kauf oder eine Reservierung wird auch unter www.cinemaxx.de/filmcafe angeboten. Die online reservierten Tickets müssen bis 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn an der Kinokasse abgeholt und bezahlt werden.

KONTAKT

Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration/Altenhilfe
Sachsenweg 6
59073 Hamm
Tel. 02381/17-6731
E-Mail: Raschep@stadt.hamm.de



„DA MUSS MAN EINFACH MITMACHEN“

„Wir rocken das Alter“: Einige Minuten lang hatten die Seniorinnen und Senioren im Allee-Center die ganze Aufmerksamkeit für sich, als es in der Geschichte der Stadt Hamm zum ersten Seniorenflashmob überhaupt kam. Auch der Tag für die Premiere war passend ausgewählt - der Weltseniorentag am 1. Oktober.

Das geschäftige Treiben hielt für einige Momente inne. Köpfe wurden gereckt und Handykameras aus den Taschen gezückt. Vor der Bühne unter der mächtigen Rotunde waren Rollstühle und Rollatoren geparkt. Unzählige Seniorinnen und Senioren wedelten rhythmisch im Takt, als aus großen Boxen der Klassiker von Udo Jürgens erklang: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an.“ Spätestens als die Vorsitzende des Seniorenbeirates, Franzis Schwarz, und Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann Arm in Arm auf der Bühne schunkelten, war die Stimmung auf dem Höhepunkt: „Am heutigen Morgen zeigen die Seniorinnen und Senioren, wozu sie noch fähig sind – und dass das Leben auch im Alter großen Spaß macht“, hatte Oberbürgermeister zuvor erklärt, bevor er sich von der tollen Stimmung anstecken ließ. „Bis vor we-

Neuaufgabe bereits
angekündigt



nigen Minuten hätte ich nicht geglaubt, was hier heute passiert: Aber da muss man einfach mitmachen, so viel Begeisterung steckt an!“ Auch die Organisatorinnen zogen nach der Aktion ein begeistertes Fazit: „Wir wollten am heutigen Tag darauf aufmerksam machen, dass die Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt noch ganz viel Energie haben, um diese Stadt mitzugestalten. Ich bin mir sicher, dass dieses Zeichen bei den Menschen angekommen ist“, erklärte Ernestine Graf, Quartiersentwicklerin im Projekt „altersgerechtes Quartier.NRW“ in der südlichen Innenstadt. „Wir haben uns die Idee zu diesem Flashmob in unseren Städten abgeschaut – und wir sind sehr stolz darauf, dass das auch in Hamm so hervorragend geklappt hat. Ich bin mir sicher, dass wir diese Aktion nicht zum letzten Mal durchgeführt haben.“



Kostenloser
Hör- oder
Sehtest!



ROTTLER

BRILLEN + HÖRGERÄTE

ROTTLER macht mich

Glücklich
mit Brillen & Hörgeräten!

ROTTLER in Hamm: Weststr. 38-40 | Tel.: 02381 25445 | www.brillen-rottler.de/hamm



Fit & Vital in Leinethaler Natursole (33°C) im Maximare Hamm

Baden in Leinethaler Natursole unter freiem Himmel! Was gibt es Schöneres?! Besuchen sie nach der „Sole-Gymnastik“ unser Café Mare und genießen Sie frische, regionale Küche.

KOSTENLOSE SOLE-GYMNASTIK (FRÜH + SPÄT)

Immer montags – freitags (nicht an Feiertagen) finden bei uns um 9 Uhr, 10 Uhr und um 11 Uhr kostenlose Sole-Gymnastiken statt. Jeden Tag unter einem anderen Motto, mal mit, mal ohne musikalische Begleitung. Unsere Sole-Gymnastik findet auch am Abend statt, und zwar immer montags und mittwochs ab 19 Uhr.

Solewochen: zwei mal im Jahr! Im Frühjahr im Anschluss an die Osterferien und im Herbst im Anschluss an die Herbstferien. Mit tollen Bonusaktionen für Vielschwimmer beim Kauf der 10er & 25er Solekarten.



MAXIMARE
ERLEBNISTHERME BAD HAMM

MAXIMARE | Jürgen-Graef-Allee 2 | 59065 Hamm
Tel. 02381 8780 | info@maximare.com | www.maximare.com



Find us on:
facebook.

WENN SENIOREN IHR UMFELD MITGESTALTEN

Im Alter wird die vertraute Umgebung immer wichtiger. Deshalb ist die Quartiersentwicklung ein zentraler Teil des Handlungskonzeptes „Älter werden in Hamm“. Pro Jahr werden zwei neue Quartiere entwickelt. Im Gespräch mit dem „Seniorenwegweiser“ erklären der städtische Seniorenbeauftragte Andreas Pieper und der städtische Behindertenkoordinator Rainer Berges, wie Senioren das eigene Umfeld mitgestalten.

Frage: Der „Demographische Wandel“ wurde schon vor vielen Jahren als große Herausforderung benannt: Was hat sich seitdem getan? Ist das Thema in den Köpfen angekommen?

Pieper: Für Hamm gilt das auf jeden Fall: Zumal wir über das Projekt NAIS (Neues Altern in der Stadt) schon seit vielen Jahren dabei sind, die entsprechenden Strukturen aufzubauen. Spätestens seitdem wir gemeinsam mit unseren Partnern echte Quartiersentwicklung betreiben, ist das Thema sehr präsent. Wir bekommen zahlreiche Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge zu ganz unterschiedlichen Bereichen: Die Bandbreite reicht von baulichen Barrieren bis hin zu fehlenden Hilfen und Freizeitangeboten. Unser Anspruch ist es, in allen Bereichen

noch ein Stück besser zu werden. Deshalb sind wir für jeden Hinweis dankbar. Darüber hinaus haben wir ein dichtes Antennen-System aufgebaut, das Einsamkeit verhindern soll.

Berges: Die Quartiersentwicklung wurde im Mai 2018 beim „Deutschen Fürgesorgetag“ als großes Zukunftsthema vorgestellt: Wir sind mit dem Konzept seit dreieinhalb Jahren in der Umsetzung. Auch das kann man als Beleg dafür nehmen, dass Hamm bei der Gestaltung des „Demographischen Wandels“ vergleichsweise weit ist.

Pieper: Besonders erfreulich ist auch, dass es bei diesen Fragen ein echtes Miteinander gibt. Teilweise engagieren sich schon Schüler für ein kleines Taschengeld als „Einkaufsbegleiter“, wenn der Weg zum nächsten Supermarkt zu weit ist. Anders herum engagieren sich die Senioren gerne auch für die jüngeren Generationen: Beispielsweise als „Vorlese-Paten“ in Schulen und Kindergärten, um nur ein Beispiel von vielen zu nennen. Überhaupt wird das „Ehrenamt“ in vielen Bereichen ganz maßgeblich von den Seniorinnen und Senioren getragen.

Frage: Wie viele Quartiere sind nach dem Handlungskonzept „Älter werden in Hamm“ bereits entwickelt?

Pieper: Stand jetzt (Dezember 2018, die Redaktion) haben wir vier Quartiere entwickelt – und zwar in Heesen-Dasbeck (Bockelweg), in der südlichen Innenstadt (FeidikForum), in Bockum-Hövel (Marktquartier) und in Hamm-Osten-Mark. Im Frühjahr 2019 gehen wir die Entwicklung des Quartiers „Rhynern-Mitte“ an.

Frage: Wo liegen die größten Herausforderungen?

Berges: Beim Thema „Barrierefreiheit“ ist es leider so, dass wir bei vielen Problemen keine echte Handhabe haben. Das gilt beispielsweise für die Erreichbarkeit von Arztpraxen, Geschäften und dergleichen. Ebenso können wir als Stadt natürlich nicht verhindern, dass der Supermarkt um die Ecke schließt, so dass die Wege für Senio-



Der städtische Seniorenbeauftragte Andreas Pieper





ren deutlich länger werden. Oftmals kann man nur auf den guten Willen hoffen. Viele zeigen großes Verständnis und sind sofort bereit, etwas zu verändern. Das gilt aber leider nicht für alle Fälle. Für die öffentlichen Bereiche gibt es gesetzliche Vorgaben, die wir standardmäßig einhalten: In vielen Bereichen tun wir sogar mehr, als wir eigentlich müssen. Beispielsweise sind die Bordsteine an allen neuen Straßeneinmündungen für Rollstühle und Rollatoren abgesenkt.

Pieper: Bei der Gestaltung neuer Programme sind die Erwartungen und Bedürfnisse höchst unterschiedlich: Das hat in weiteren Teilen auch damit zu tun, dass sich die Gruppe der sogenannten „Alten“ auch wieder aus unterschiedlichen Generationen zusammensetzt. Die Gruppe ab 60 Jahren begeistert sich sehr für technische Angebote mit dem iPad oder Handy, die auch eine Verbindung zu den jüngeren Generationen schaffen. Bei den älteren Jahrgängen steht die Geselligkeit an oberster Stelle. In Teilen unserer Stadt ist auch das Miteinander der unterschiedlichen Kulturen ein Thema, das zunehmend größer wird. Hier stellen die Sprachbarrieren ein großes Problem dar, weil viele Migranten im Ruhestand kaum noch Kontakt zu Menschen haben, die Deutsch als Muttersprache sprechen.



Der städtische Behindertenkoordinator Rainer Berges



Immer mehr Menschen mit Migrationshintergrund, die als so genannte Gastarbeiterinnen und Gastarbeiter unter oft schwierigen und stark belastenden Arbeitsbedingungen zum wirtschaftlichen Erfolg in Deutschland beigetragen haben, erreichen jetzt in Hamm das Seniorenalter. Dementsprechend werden im Rahmen der Altenhilfe der Stadt Hamm für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund spezielle Hilfestellungen und Unterstützung angeboten. Senioren mit Migrationshintergrund benötigen eine kultursensible Begleitung und Hilfe, die ihre besondere Lebensleistung würdigt. Auch die Senioren- und Integrationsarbeit profitiert von der Arbeit mit den Menschen: Ihre persönlichen Erfahrungen mit Zuwanderung und Integration können genutzt werden, um die Maßnahmen zur Förderung von Integration in Hamm weiterhin praxisnah, effizient und an den Bedürfnissen der Menschen orientiert zu konzipieren.

KULTUR- SENSIBLE BEGLEITUNG UND HILFE



BESUCHS- UND BEGLEITDIENST

Das Amt für Soziale Integration bietet für Senioren mit Migrationshintergrund gemeinsam mit allen Beteiligten in der Integrations- und Seniorenarbeit in Hamm Angebote in verschiedenen Bereichen an: Beratung, Gesundheit, Pflege, Freizeit, Kultur und Unterhaltung. Das Ziel ist klar: Ältere Migrantinnen und Migranten sollen die Hilfe und Unterstützung bekommen, die sie benötigen, um sich auch im Alter in Hamm wohl zu fühlen. Dazu gehört insbesondere, gemeinsame Projekte und Veranstaltungen mit einheimischen Senioren sowie Senioren mit Migrationshintergrund zu gestalten. Um der Vereinsamung älterer Migrantinnen und Migranten entgegenzuwirken, wurde im Jahr 2012 der Besuchs- und Begleitdienst für Seniorinnen und Senioren mit Zuwanderungsgeschichte in der Stadt Hamm aufgebaut. Geschulte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer unterschiedlicher Sprachen, Herkunft und Kulturen stehen zur Begleitung und Hilfe bereit. Sie treffen sich regelmäßig zu Gruppenabenden und zum Erfahrungsaustausch. Sie übernehmen mit ihrem Engagement soziale Verantwortung, unterstützen die Gesellschaft und bereichern ihr eigenes Leben.

Schwerpunkte dieser Arbeit sind unter anderem

- Begegnungen schaffen
- Hilfen organisieren
- Unterstützung bei Behördengängen, Arztbesuchen, und ähnlichem
- Begleitung zum Kirchen-, Moschee- oder Tempelbesuch

KONTAKT

Kommunales Integrationszentrum
Ebru Kedi
Stadthausstraße 3, 59065 Hamm
Tel.: 02381/17-5044
Email: ebru.kedi@stadt.hamm.de

Amt für Soziale Integration
Jill Wiesinger
Sachsenweg 6, 59073 Hamm
Tel.: 02381/17-6739
Email: jill.wiesinger@stadt.hamm.de



ALLES RUND UMS ÄLTER WERDEN: DIE ALTENHILFE DER STADT HAMM

Das Älterwerden ist bunt und vielfältig – und das spiegelt sich in den Angeboten der Altenhilfe der Stadt Hamm wider: Mit dem offenen Seniorenfrühstück in allen Stadtteilen, altersübergreifenden Projekten, Nachbarschafts- und Besuchsdiensten sorgen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für vielfältige Möglichkeiten und Aktivitäten für Senioren. Daneben bietet die Altenhilfe in allen Fragen rund um das Älterwerden Auskunft, Beratung und persönliche Hilfe an.

KONTAKT

Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration /
Altenhilfe
Sachsenweg 6
59073 Hamm
Tel.: 0 23 81 / 17-6761
E-Mail: pieper@stadt.hamm.de

Das umfasst unter anderem

- Leistungen zur Milderung und Überwindung altersbedingter Schwierigkeiten
- Der Vorbereitung auf das Leben im Alter
- die Möglichkeit, auch im fortgeschrittenen Alter am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen

Die Altenhilfe berät und informiert außerdem individuell zu

- sozialen Leistungen, altersgerechten Diensten und deren Beantragung
- Möglichkeiten der Kontaktfindung
- Angeboten von Fachdiensten und Einrichtungen
- allgemeinen Lebensfragen, Problemen und Konflikten
- Möglichkeiten, sich ehrenamtlich in der offenen Seniorenarbeit zu engagieren

Die Altenhilfe initiiert, fördert und begleitet offene Angebote, wie

- das offene Seniorenfrühstück
- Interessens- und Neigungsgruppen
- generationsübergreifende Projekte und Angebote
- Initiativ- und Selbsthilfegruppen wie Nachbarschafts- und Besuchsdienste
- Maßnahmen einer altengerechten Quartiersentwicklung in Kooperation mit den Quartiersentwicklern

caritas



In vertrauter Umgebung leben

- Service-Wohnen „caritas wohnen plus“
- Häusliche Pflege und Betreuung
- Menüservice – täglich eine warme Mahlzeit
- Tagespflege – zur Entlastung im Alltag
- Kurzzeitpflege – 24 Stunden gut versorgt
- Stationäre Pflege in 3 Seniorenheimen
- Palliativpflege – zuhause und stationär

Rufen Sie uns an: 02381 / 144 144

www.caritas-hamm.de





TREFFEN, KLÖNEN UND GUT FRÜHSTÜCKEN

In Gemeinschaft mit Anderen frühstücken, alte Kontakte wieder aufleben lassen, neue Kontakte knüpfen, klönen, austauschen und sich informieren: das „Offene Seniorenfrühstück“ bietet allen Seniorinnen und Senioren dazu eine ideale Gelegenheit.

Offene Seniorenfrühstücke werden in allen Stadtbezirken angeboten (Abweichungen von Orten und Terminen werden in der Tagespresse und in der Seniorenzeitschrift „Das Fenster“ veröffentlicht).



Apotheker
Thomas Harren
Bockumer Weg 46
59065 Hamm
Telefon 0 23 81 / 67 32 36
Telefax 0 23 81 / 3 40 27
www.nord-apotheke.de

Nord-Apotheke
freundlich, aktiv, kompetent

seit über 65 Jahren ihre Hausapotheke im Hammer Norden

Anzeigen

Objektsicherung



Simtech-Alarm-Systeme GmbH
...mit Sicherheit gut.

www.simtech-hamm.de | 02381 / 983060



Offene Seniorenfrühstücke

Mitte

Seniorenzentrum „An St. Agnes“,
Nordenwall 22d, 59065 Hamm
jeder letzte Montag im Monat, 9 Uhr
Kontakt: Ulrike Tornscheidt, Tel. 02381/17-6733

Stadtteilzentrum FeidikForum
Feidikstraße 27, 59065 Hamm
jeder dritte Donnerstag im Monat, 9 Uhr
Kontakt: Ulrike Tornscheidt, Tel. 02381/17-6733

Norden

Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz, 59065 Hamm
jeder zweite Donnerstag im Monat, 9 Uhr
Kontakt: Ulrike Tornscheidt, Tel. 02381/17-6733

Rhynern

Katholisches Pfarrheim,
Auf der Helle 1, 59069 Hamm
jeder dritte Dienstag im Monat, 9 Uhr
Kontakt: Martina Foschepoth, Tel. 02381/17-6732

Herringen

Altentagesstätte der Arbeiterwohlfahrt
Am Jugendheim 3, 59077 Hamm
jeder dritte Donnerstag im Monat, 9 Uhr
Kontakt: Anna-Maria Himmeröder,
Tel. 02381/17-6735

Caritas Altenheim St. Josef -Cafeteria-
Buschkampstraße 3-5, 59077 Hamm

Evangelisches Altenheim St. Victor -Cafeteria-
An den Kirchen 2, 59077 Hamm
jeder erste Montag im Monat, 9 Uhr im Wechsel
Kontakt: Anna-Maria Himmeröder,
Tel. 02381/17-6735

Heessen

Vereinshaus des Kleingartenvereins
Hessen-Gartenstadt, Veistraße 80-84
jeder zweite Montag im Monat, 9 Uhr
Kontakt: Christine Oltmanns-Brüseke,
Tel. 02381/17-6729

Pfarrheim St. Theresia,
An der Theresienkirche 9, 59073 Hamm
jeder dritte Mittwoch im Monat, 9 Uhr
(Anmeldung erbeten)
Kontakt: Christine Oltmanns-Brüseke,
Tel. 02381/17-6729

Bockum-Hövel

Ludgeristift Hövel
Ermelinghofstraße 18, 59075 Hamm
jeder erste Donnerstag im Monat, 9 Uhr
Kontakt: Elisabeth Metz, Tel. 02381/7994-0

Pfarrheim Christus-König
Eichstedtstraße 44, 59075 Hamm

Pfarrheim St. Stephanus
Stephanusplatz 3, 59075 Hamm
jeder dritte Donnerstag im Monat, 9 Uhr im Wechsel
Kontakt: Karin Berheide, Tel. 02381/17-6734

Westtünen

Katholisches Pfarrheim,
Delpstraße 1, 59069 Hamm
jeder erste Dienstag im Monat, 9 Uhr
Kontakt: Martina Foschepoth, Tel. 02381/17-6732

Uentrop

Gemeindesaal Erlöserkirche,
Braamer Straße 38-40, 59071 Hamm
jeder vierte Donnerstag im Monat, 9 Uhr
Kontakt: Christine Oltmanns-Brüseke,
Tel. 02381/17-6729

**Wir liefern Ihnen Getränke komfortabel und günstig
in Ihre Wohnung oder in Ihren Betrieb!**



**Getränke0ase
Lieferservice**

| DIE GETRÄNKE KÖNNER

Liefergebiete: Hamm, Bönen, Werl und Welver

**Warum noch selber
Kisten schleppen?**

Getränke0ase Lieferservice

Telefon 02381/873151 • Fax 02381/5563

Lieferservice@getraenkeoase.de

www.oase-lieferservice.de



BEWEGT ÄLTER WERDEN: SPORTLICHE ANGEBOTE FÜR SENIOREN

Mit seinen rund 150 Sportvereinen in allen sieben Stadtbezirken bewegt der StadtSportBund Hamm e.V. viele Menschen in Hamm – darunter natürlich auch die Seniorinnen und Senioren. Mit der Teilnahme am Förderprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen hat der StadtSportBund sich seit vielen Jahren die Förderung des Seniorensports auf die Fahne geschrieben. Gemeinsam mit Vereinen, Institutionen und Gruppen entstehen laufend neue Angebote für Senioren. Einziges Ziel: Bewegung! So haben sich Boule-Treffs in den Goethegärten, Gymnastikangebote in Stadtteilzentren und vielen weiteren Bewegungsprojekten fest etabliert. Regelmäßig in den Sommerferien findet der „Ferienspaß für Ältere“ mit einem abwechslungsreichen Sportangebot für Senioren statt, bei dem die Teilnehmer kostenlos und in Gemeinschaft etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun können.

Mit Freude an der Bewegung

„Wir freuen uns über jede Anregung für neue

Angebote. Wir wollen möglichst vielfältige und interessante Aktivitäten anbieten, um mit Freude an der Bewegung das Leben für die Seniorinnen und Senioren in Hamm noch schöner zu machen“, betont Sabine Matzka vom StadtSportBund.



„Durch Sport können ältere Menschen steifen Gelenken, Krankheiten und Einschränkungen in der Beweglichkeit vorbeugen. Unsere Hammer Vereine bieten zahlreiche Aktivitäten speziell für Senioren an – da ist für jeden etwas dabei!“



KONTAKT

StadtSportBund Hamm
Sabine Matzka
Stadthausstraße 3
59065 Hamm
Tel. 02381/15155
E-Mail: info@ssb-hamm.de



Katholischer Sozialdienst e.V.

kreativ · sozial · direkt



Ludger Meyer

Zur rechten Zeit Vorsorgen!

Ihre Spezialisten rund um die Themen Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung:

Als Fachkräfte führen wir seit vielen Jahren Rechtliche Betreuungen aus christlicher Verantwortung. Wir qualifizieren und unterstützen ehrenamtliche BetreuerInnen und beraten zur Vorsorge. Aufgrund unserer vielfältigen Alltagserfahrungen wissen wir, worauf es dabei ankommt.

Haben Sie Fragen, benötigen Sie Hilfe? Wollen Sie sich engagieren? Rufen Sie uns an!

Fachverband in Hamm seit 1907 • www.ksd-sozial.de • 02381 / 92451-0 • Stadthaustraße 2 • 59065 Hamm



— GEGR. 1673 —
EINHORN
APOTHEKE
DIE ÄLTESTE APOTHEKE IN HAMM

Stark für Ihre Gesundheit

Weststraße 22
59065 Hamm
02381 | 92 15 10

Wir beraten Sie
kompetent in allen Fragen
rund um Ihre Gesundheit!

Wir sind Ihre Spezialisten für

- Gesundheitsberatung
- Gesundheitsprophylaxe
- Naturheilkunde
- Natur-/ Meereskosmetik
- Pflege- und sonstige Hilfsmittel



Orthopädie-Schuh-Technik:

- Schuhszurichtungen
- Volkseinlagen
- Orthopädische Schuhe
- Bandagen & Orthesen
- Barfußschuhe
- Kompressionsversorgungen

Schuhreparaturen
Bewegungsanalysen

Östingstraße 38
D - 59063 Hamm

Tel: 02381-92 879 55
Fax: 02381-92 865 70
info@feetenergy.de
www.feetenergy.de

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
08:30 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
1. & 3. Sa.
10:00 - 13:00 Uhr



Schmerzen beim Laufen??

GEMEINSAM FIT BLEIBEN

Mit Sportangeboten können Senioren im Alter fit und beweglich bleiben und gleichzeitig mit neuen und alten Bekannten viel Spaß haben. Der Stadtsportbund hat in Kooperation mit dem TuS 1859 Hamm e.V. und dem DRK-Senioren-Stift Mark ein Bewegungsangebot für Senioren auf die Beine gestellt – mit großem Erfolg.

Mehrere bunte Bälle rollen und fliegen durch den Raum: „Rot mit dem linken Fuß, gelb mit dem rechten Fuß!“, gibt die Übungsleiterin Kommandos, bei denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ins Schwitzen kommen. Mit dem linken Fuß nur den roten Ball und mit dem rechten Fuß den gelben Ball zu spielen, erfordert Konzentration, Übersicht und eine gute Koordination – und hält fit. Zwölf Seniorinnen und Senioren nehmen einmal wöchentlich an dem Sportangebot im DRK-Senioren-Stift Mark teil. Darunter sind Bewohner des Hauses, aber auch Anwohner aus der Nachbarschaft. Die Teilnehmer sind engagiert bei der Sache, anfeuernde und lobende Rufe werden immer wieder laut. Schnell wird klar: Neben dem Sport spielt hier auch Freude an der gemeinsamen Aktivität eine große Rolle. „Natürlich steht die Bewegung im Vordergrund des Angebots“, erklärt Quartiersentwicklerin Jutta Jeretzky, die das Angebot im DRK-Senioren-Stift koordiniert. „Die Gruppe bietet aber auch eine tolle Möglichkeit, Menschen zusammenzubringen, bestehende Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen. Damit beugen die Teilnehmer auch Einsamkeit und

Isolation vor, was im Alter zu einem Problem werden kann.“ Entstanden ist die Sportgruppe im Rahmen des Projektes „Bewegende Alten- und Pflegeeinrichtungen“, das über ein Förderprogramm des LSB NRW vom Stadtsportbund Hamm vom Stadtsportbund initiiert worden ist. In drei Senioreneinrichtungen wurden neue Bewegungsangebote entwickelt. „Das Interesse an unserer Sportgruppe ist sehr groß: Die Anmeldeliste war gleich zu Anfang schnell voll, sodass teilweise schon Menschen auf der Warteliste stehen“, schildert Jutta Jeretzky beeindruckt.

Beweglichkeit erhalten

Die Übungen in der Gruppe befassen sich mit allen Körperteilen. Charline Cordes, Übungsleiterin des TuS 1859 Hamm, leitet das sportliche Angebot gemeinsam mit einem Kollegen. Neben farbigen Bällen haben sie ein breites Repertoire an sportlichen Geräten mit in den Kurs gebracht. „Unsere Übungen sind natürlich speziell auf Senioren ausgerichtet. Das heißt: Es kommt nicht auf Leistung an oder darauf, unbedingt alle Wiederholungen einer Übung zu schaffen –



jeder so, wie er kann! Wir achten sehr darauf, dass auch die soziale und spielerische Komponente eine große Rolle bei allen Übungen spielt, die Teilnehmer also dabei miteinander sprechen und interagieren“, erklärt Charline Cordes. Ziel der Übungen ist vor allen Dingen der Erhalt der Beweglichkeit und die Förderung von Koordination und Gleichgewicht. „Wenn ein Teilnehmer durch das regelmäßige Bewegen Verbesserungen in alltäglichen Bewegungsabläufen wie Sitzen, Gehen und Treppensteigen erlangt, dann hat sich das schon gelohnt. Anfangs war natürlich bei manchen Teilnehmern Unsicherheit vorhanden, da alle ganz



unterschiedliche Fähigkeiten oder Einschränkungen haben: Kann ich die Übung überhaupt machen? Aber bei uns herrscht überhaupt kein Druck und sehr gute Stimmung. Deshalb machen die Teilnehmer auch begeistert mit“, ist Charline Cordes hochzufrieden.

Große Energie im Quartier

Auch die Seniorinnen und Senioren selbst sind sehr zufrieden mit dem Angebot. Rosie Kunkel ist Bewohnerin des DRK-Senioren-Stifts Mark und nutzt das sportliche Angebot genauso wie Ingrid Schulte, die als nahe

Anwohnerin auf die Sportgruppe gestoßen ist. „Ich habe mich sehr über das Angebot gefreut: So wohnortnah mit anderen Sport machen zu können, ist eine tolle Sache und macht mir viel Spaß“, erzählt Ingrid Schulte. „Wir müssen aufpassen, dass wir in Bewegung bleiben und nicht zuhause versauern – da ist die Gruppe sehr hilfreich.“ Neben der Sportgruppe sind noch weitere Bewegungsangebote rund um das DRK-Senioren-Stift Mark initiiert worden. „Frau Jeretzky hat viele tolle Ideen und große Energie in das Quartier gebracht, mit Singen, Spielen und viel Bewegung. Das tut uns allen gut“, freut sich Rosie Kunkel.





FLUG AUF WOLKE SIEBEN

Selbst bei den größten Erlebnissen verblassen irgendwann die Erinnerungen. Deshalb zeigte sich Heinrich Dubbi (95 Jahre) sofort begeistert, als beim Seniorencafé im „Haus Sundern“ die Einladung zum Seniorenflugtag ausgesprochen wurde.





„Ich will einfach mal wieder erfahren, wie das über den Wolken so ist – und wie Hamm von oben aussieht“, erklärt der rüstige Rentner, als er mit vorsichtigen und doch entschlossenen Schritten auf das Motorflugzeug zugeht. Über eine Getränkebox steigt er in das Cockpit. Ein letztes Mal winken. Dann hebt sich der weiß-blaue Flieger in die Luft. Eine halbe Stunde steht der älteste Teilnehmer des Seniorenfluges wieder auf sicherem Boden, hebt den Daumen und lässt sich noch ein letztes Mal mit dem Flugzeug fotografieren. Dann erzählt er begeistert von seinen Erlebnissen: Dass er von oben vor allem Wälder, Wiesen und Ackerflächen gesehen habe – und dass er das Tempo des Flugzeugs bei weitem nicht so gespürt habe wie befürchtet. „In einigen Momenten war es so, als würden wir in der Luft stehen. Erst beim Landeanflug habe ich gemerkt wie schnell so ein Flugzeug wirklich ist, viel schneller als mein Auto“, erklärt Heinrich Dubbi, der immer noch selbst am Steuer sitzt. „Aber nur auf den kurzen Strecken.“

„Immer wieder ein tolles Erlebnis.“ Der Seniorenflugtag gehört beim Luftsportclub Hamm zu den Traditionsveranstaltungen: Bereits im 1969 gab es das erste spezielle Angebot für Senioren – damals noch unter der Überschrift „Altenfliegen“. „Das Fliegen ist für

„Ich will einfach mal wieder erfahren, wie das über den Wolken so ist – und wie Hamm von oben aussieht“

Heinrich Dubbi

die Senioren immer wieder ein tolles Erlebnis. Deshalb gehört die Veranstaltung zu den Höhepunkten im Jahr“, betont Andreas Pieper als Seniorenbeauftragter der Stadt Hamm – während er die 120 Teilnehmer im Alter von 75 Jahren bis 95 Jahren in kleine Gruppen sortiert, die je nach Platzangebot einem speziellen Motorflugzeug zugeordnet werden. Hinter der Absperrung stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Amtes für Soziale Integration bereit, um die Seniorinnen und Senioren zu begleiten, die beim Einstieg Hilfe benötigen. Heinrich Dubbi hat sich mit Sohn Michael seine eigene Begleitung mitgebracht – doch der darf leider selbst nicht mit in den Flieger steigen. „Als ältester Teilnehmer hatte ich diesmal die Ehre, gemeinsam mit unserer Bürgermeisterin Ulrike Wäsche zu fliegen“, sagt Heinrich Dubbi mit einem schelmischen Grinsen. „Damit konnte ich natürlich nicht rechnen.“



Die Gastronomie in den Zentralhallen

Feste, Feiern!



**Für jeden Anlass
der passende Rahmen
... für 20, 200 oder 2000 Gäste**

Wir beraten Sie gerne:
Tel. 02381 / 3777-20
info@zentralhallen.de
www.zentralhallen.de



www.facebook.com/zentralhallen



„ ICH BIN TRAUERIG, ABER DANKBAR “

Wenn das Leben zu Ende geht, dann können die Angebote des Christlichen Hospizes Hamm für Sterbende und deren Angehörige eine wertvolle Unterstützung sein. Die folgende Geschichte gibt die Gedanken von Sterbenden und Angehörigen wider – und skizziert beispielhaft einen Weg, wie die letzten gemeinsamen Wochen so angenehm wie möglich gestaltet werden können.

Wenn das Leben zu Ende geht, dann können die Angebote des Christlichen Hospizes Hamm für Sterbende und deren Angehörige eine wertvolle Unterstützung sein. Die folgende Geschichte gibt die Gedanken von Sterbenden und Angehörigen wider – und skizziert beispielhaft einen Weg, wie die letzten gemeinsamen Wochen so angenehm wie möglich gestaltet werden können.

Langsam verließen sie ihre Kräfte. Übernächtigt saß die Mittesechzigjährige am Frühstückstisch vor ihrem Kaffee und wartete auf seine belebende Wirkung. Wieder war eine unruhige Nacht vorüber und wieder fragte sie sich, wie sie den kommenden Tag überstehen sollte. Seit Wochen ging es ihrem Mann nun schon so schlecht, dass die Tage für ihn immer anstrengender wurden. Doch seit kurzem wurden auch die Nächte schmerzereffüllter. Und wenn er leise stöhnend neben ihr im Bett lag, wachte sie auf und konnte ihm doch nur wenig helfen. Der Krebs tobte seit Monaten in ihrem Mann und holte nun scheinbar zu seinem letzten Schlag aus. Hatte er anfänglich noch mit Mut und Hoffnung die Therapien absolviert, so gab es in letzter Zeit Rückschlag um Rückschlag. Der Arzt schaute immer besorgter und neulich hatte er sogar vom Ambulanten Hospizdienst gesprochen. Ihr Mann und sie hatten sich ihren Ruhestand wahrlich anders vorgestellt. Reisen wollten sie und sich ihren Hobbys widmen. Doch der Krebs machte alles zunichte. Insgesamt eine sehr schwere Situation und oft war ihr zum Weinen zumute. Doch ihrem Mann gegenüber wollte sie keine Schwäche zeigen. Er sollte nicht merken, dass sie

nicht mehr an seine Heilung glaubte. Wenn sie ehrlich war, hatte sie diese Hoffnung längst verloren. Vor allem nach den letzten schlaflosen Nächten. Schwer atmend war er heute Nacht auf den letzten Arztbesuch zu sprechen gekommen und hatte sie leise gebeten, morgens den Ambulanten Hospizdienst anzurufen. Sie wollte ihm nicht zeigen, wie erschrocken sie war und hat die Idee erst ignoriert. Doch jetzt nach einem starken Kaffee, fasste sie sich ein Herz und rief den Ambulanten Hospizdienst an. Welch eine Erleichterung, als die Frau am anderen Ende sofort zu verstehen schien, was mit ihr los war. Wenn ihr die Tränen auch liefen, so fühlte sich die Frau nach dem Telefonat deutlich besser. Denn die Hospizmitarbeiterin war sehr einfühlsam und am Ende hatten sie einen Termin für einen Hausbesuch verabredet. Als sie am nächsten Tag kam, hatte sie Zeit und sprach ausführlich mit ihnen beiden.

Vieles wurde sofort leichter

Am Ende sagte sie zu, ihnen eine ehrenamtliche Hospizbegleitung zu vermitteln. Einen Termin zum Kennenlernen verabredeten sie wenige Tage danach. Und dann wurde alles irgendwie leichter. Die Frau fühlte sich von dem Moment an, als der Hospizbegleiter zu ihnen kam, nicht mehr allein. Sie hatte jetzt jemanden, mit dem sie offen reden konnte. Aber noch wichtiger war, dass ihr Mann sich mit diesem Ehrenamtlichen gut verstand. Sie sprachen über vieles, aber manchmal schwiegen sie auch. Und sie lachten oft, so dass hin und wieder sogar etwas Lebensfreude in ihr Haus

einzog. Doch dann nahm der Gesundheitszustand ihres Mannes kontinuierlich ab. Wochenlang kam der Hospizbegleiter zu ihnen. Und er sah, dass die kummervolle Zeit Spuren hinterließ. Als der Patient dem Hospizbegleiter anvertraute, dass er sich um seine Frau sorgte und er sich auch zu ihrer Entlastung für das stationäre Hospiz interessierte, half der Hospizbegleiter weiter. Der Ambulante Hospizdienst nahm in Absprache mit der Ehefrau Kontakt zum Stationären Hospiz „Am Roten Lämpchen“ auf. Die Hospizleitung wiederum erkundigte sich nach Details und besuchte das Ehepaar schließlich zuhause. Sie erzählte viel über das Hospiz und das, was den Mann und seine Frau dort erwartete. Sie zeigte Fotos und schilderte den Alltag in diesem Haus.

In jedem Moment starke Unterstützung

Die Eheleute hatten schließlich, obwohl ihnen die Entscheidung schwer fiel, das Gefühl, das Richtige zu tun. So zogen sie für die letzte Lebenszeit des Mannes gemeinsam ins Stationäre Hospiz ein. Hier fühlten beide sich sofort wohl und gut aufgehoben. Sie war tagsüber in seiner Nähe, konnte aber die Nächte wahlweise auch zuhause verbringen. Und das war für beide gut. Die Hospizmitarbeiter standen ihnen in jedem Moment bis zum Ende stärkend zur Seite. „Bei allem Schweren war die Zeit im Hospiz mit meinem Mann eine gute Zeit, wir fühlten uns stets umsorgt und unsere Bedürfnisse wurden immer ernst genommen. Wenn ich heute auch traurig bin, dafür aber werde ich immer dankbar sein.“



KONTAKT

Ambulanter Hospiz- und
Palliativberatungsdienst Hamm
Tel. 02381 30 44 00

Stationäres Hospiz
„Am Roten Lämpchen“ Hamm
Tel. 02381 54473-0
E-Mail: info@hospiz-hamm.de
Internet: www.hospiz-hamm.de



BUS-ABO GEGEN FÜHRERSCHEIN

In den Bussen der Stadtwerke bleiben Menschen, die kaum noch Auto fahren oder sich dabei unsicher fühlen, mobil. Für Menschen ab 60 Jahren, die sich entschieden haben, ihren Führerschein bei der Führerscheinstelle der Stadt abzugeben, haben die Stadtwerke ein besonderes Angebot vorbereitet.

Nach Abgabe des Führerscheins können Senioren ab 60 Jahren ein 60plus Jahresabo der Stadtwerke für die Busse in Hamm erhalten. „Gerade ältere Menschen fühlen sich häufig unsicher hinterm Steuer des Autos. Unser Tausch-Angebot bietet eine gute Gelegenheit, den Abschied vom eigenen PKW zu wagen und den Umstieg auf den Bus anzugehen“, erklärt Stadtwerke-Sprecherin Cornelia Helm. Alle Menschen ab 60 Jahren können nach Vorlage der Bescheinigung über die Führerscheinabgabe beim Verkehrsbetrieb der Stadtwerke Hamm ein kostenloses 60plusAbo für ganz Hamm mit einer Gültigkeit von einem kompletten Jahr in Anspruch nehmen.

In dieser Zeit können sich die neuen Fahrgäste in aller Ruhe mit dem ÖPNV vertraut machen und ihre neue Mobilität kostenlos testen. Inhaber eines 60plus Abos sind montags bis freitags ab acht Uhr sowie an Wochenenden und Feiertagen rund um die Uhr mit den Stadtwerke-Bussen mobil. Nach den kostenlosen zwölf Monaten kann das Ticket, sofern gewünscht, in ein reguläres Abo übergehen. Dann können Interessierte das auf sie persönlich ausgestellte 60plusAbo als Stadtvariante beibehalten oder sich für eine Netzvariante (Ruhr-Lippe, Münsterland, Netz Übergang Münsterland/Ruhr-Lippe oder Westfalen) entscheiden.

Für Partner der halbe Preis

Der Partner oder die Partnerin hat die Möglichkeit, die 60plusAbo-Partnerkarte zu beantragen. Diese gibt es ausschließlich für die Stadt Hamm und ist finanziell sehr lukrativ: Sie kostet nur die Hälfte (18,75 Euro) des regulä-

ren 60plusAbos. Und eine weitere Empfehlung der Stadtwerke: „Auch Gelegenheitsfahrer sollten die unterschiedlichen Ticketangebote prüfen, um das passende Angebot zu finden und mobil zu bleiben.“



ONLINE

Informationen zu aktuellen Preisen und Angeboten gibt es unter: www.stadtwerke-hamm.de/privatkunden/verkehr/tickets-und-preise



SICHER ZUHAUSE IN HAMM

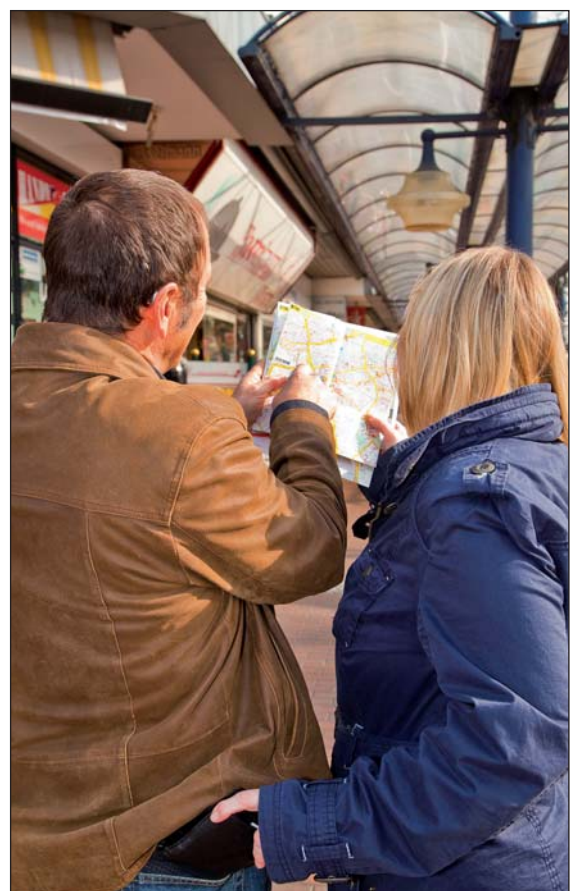
Ältere Bürgerinnen und Bürger sind immer wieder Ziel von Einbrüchen und findigen Betrugsmaschinen. Dem wirken die Polizei Hamm und die Stadt Hamm gemeinsam und erfolgreich entgegen: Seit mehr als zehn Jahren besteht das Kooperationsprojekt „Sicherheitspartner der Kriminalprävention“ als gemeinsame Aktion der Polizei Hamm und der Stadt Hamm. Regelmäßig geschulte ehrenamtliche Sicherheitspartnerinnen und Sicherheitspartner geben im Rahmen des Projekts ihr Wissen zu den Themen „Kriminalität zum Nachteil von Seniorinnen und Senioren“ an Seniorengruppen, Vereine und Verbände weiter. Insgesamt sind dadurch seit Beginn des Projektes mehr als 14.000 älter werdende Menschen über stets neue und

aktuelle Erscheinungsformen der Kriminalität informiert worden – und dazu, wie sie sich davor schützen können. Die Sicherheitspartner klären über aktuelle Tricks von Dieben und Betrügern auf und beraten zu Gefahren an der Haustür, am Telefon, im Internet oder unterwegs – praktisch und an konkreten Beispielen aus dem Leben der Menschen.

INFORMATIONEN + BERATUNG

Polizei Hamm
Herr Jakob / Herr Püttner
Tel. 02381/916-3550

Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration
Herr Pieper
Tel. 02381/17-6761
E-Mail:
pieper@stadt.hamm.de





MOBIL MIT DEM FAHRDIENST FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Auch mit Behinderung mobil bleiben: Bei diesem Anliegen unterstützt die Stadt Hamm behinderte Menschen mit dem Fahrdienst für Menschen mit Behinderung: Alle Menschen, die in Hamm wohnen und einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen "aG" („außergewöhnliche Gehbehinderung“) haben, können den Fahrdienst nutzen. Das Angebot umfasst Fahrten in der Freizeit wie Besuche bei Verwandten und Freunden, kulturelle, kirchliche, gesellige oder politische Veranstaltungen oder Behördenbesuche.

Pro Monat können zehn

Einzelfahrten innerhalb der Stadt Hamm gebucht werden, wobei Hin- und Rückfahrt als zwei einzelne Fahrten gelten. Eine Fahrt kostet drei Euro. Fahrten über die Stadtgrenzen hinaus sind in Einzelfällen möglich. In diesen Fällen liegen die Kosten allerdings höher. Für Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II. Buch (SGB II) oder Sozialhilfe nach dem SGB XII sind die Fahrten innerhalb Hamms kostenfrei.

Ein Antrag für den Betreuten Fahrdienst kann im Amt für Soziale Integration oder in allen Bürgerämtern gestellt werden.

WEITERE INFORMATIONEN UND BERATUNG

Stadt Hamm

Amt für Soziale Integration
Fachstelle Behinderte Menschen im Beruf
Mona Rumpf
Tel. 02381/17-6747
E-Mail: Mona.Rumpf@stadt.hamm.de

Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Mittleres Westfalen e.V.

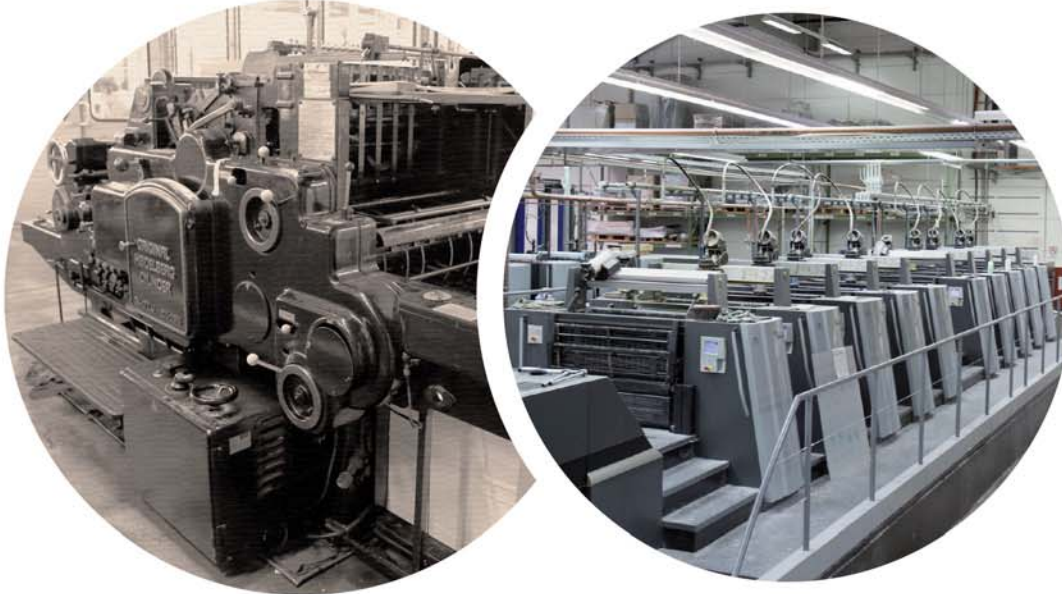
Chemnitzer Str. 41
59067 Hamm
Tel. 02381/94240-42
E-Mail: fahrdienst@asb-mittleres-westfalen.de

Malteser Hilfsdienst e.V.

Bezirk Westfalen Lippe, Dienststelle Hamm
An den Kirchen 28
59077 Hamm
Tel. 02381/94334-0
E-Mail: leitstelle.hamm@malteser.org

IM WANDEL DER ZEIT

Von der Tradition zur Moderne!



Es ist überliefert, dass im Jahr 1650 die erste Buchdruckerei in Hamm ihre Pforten öffnete.

Von Generation zu Generation wurde das Fachwissen der Druckereibranche
seitdem weitergegeben und ausgebaut.

Handwerkskunst, regionale Verbundenheit und beste Qualität: Griebisch & Rochol Druck steht in dieser Tradition auch im Jahr 2018 für persönlichen Service, brillanten Bogendruck und für individuellen Digitaldruck auch bei Kleinstauflagen. Überzeugen Sie sich selbst von unseren Dienstleistungen:

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Gewerbepark Rhynern!

160 Mitarbeiter arbeiten heute in 3 Schichten an den modernsten Druckmaschinen.
Als einer der Top-Arbeitgeber in Hamm sind wir eng mit den Menschen unserer Stadt verbunden.

Griebisch & Rochol Druck GmbH
Gabelsbergerstraße 1 // 59069 Hamm
Tel. 02385 931-0

Ein Partner der  PRINT MEDIA GROUP



GRIEBSCH & ROCHOL DRUCK

www.grd.de



ADRESSEN UND
KONTAKTE FÜR
SENIORINNEN
UND SENIOREN

Amt für Soziale Integration

Sachsenweg 6, 59073 Hamm
Telefon: 02381/17-6001

Altenhilfe

Sachsenweg 6, 59073 Hamm
Telefon: 02381/17-6761

Behinderten-Koordinator

Rainer Berges
Sachsenweg 6, 59073 Hamm
Telefon: 02381/17-6762

Fahrdienst für Menschen mit Schwerbehinderung

Sachsenweg 6, 59073 Hamm
Telefon: 02381/17-6747

Fachstelle behinderte Menschen im Beruf

Sachsenweg 6, 59073 Hamm
Telefon: 02381/17-6750

Kommunales Integrationszentrum

Pädagogisches Zentrum, Stadthausstraße 3, 59065 Hamm
Telefon: 02381/17-5041

Versicherungsabteilung

Caldenhofer Weg 10, 59065 Hamm
Telefon: 02381/17-6020

Gesundheitsamt

Heinrich-Reinköster-Str. 8, 59065 Hamm
Gesundheitstelefon: 02381/17-6474

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege

Westentor 1-3, 59065 Hamm
Telefon: 02381/ 17-6601

Heimaufsicht, ambulant betreutes Wohnen

Westentor 1-3, 59065 Hamm
Telefon: 02381/ 17-6617, -6677, -6689, -6693

Hilfen bei vollstationärer Pflege / Kurzzeitpflege

Westentor 1-3, 59065 Hamm
Telefon: 02381/17-6721, -6726, -6751

Hilfen bei ambulanter Pflege, Wohngemeinschaften

Westentor 1-3, 59065 Hamm
Telefon: 02381/17-6753, -6754, -6755

Bildungswerk des Stadtsporbundes e.V.

Sabine Matzka
Telefon: 02381/15155

Sozialleistungen nach dem SGB XII

(außer 4. und 6. Kap. SGB XII),
sonstige soziale Leistungen
Westentor 1-3, 59065 Hamm
Telefon: 02381/17-6680

Sozialleistungen nach dem 4. Kap. SGB XII

(Grundsicherung im Alter und bei
voller Erwerbsminderung)
Westentor 1-3, 59065 Hamm
Telefon: 02381/17-6796

Betreuungsstelle der Stadt Hamm

Gustav-Heinemann-Str. 10, 59065 Hamm
Telefon: 02381/17-6254, -6255

Abteilung Wohnen und Pflege

Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm (Maximare)
Telefon: 02381/17-8101

Wohnberatungsagentur / Pflegeplanung und -beratung

Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm (Maximare)
Telefon: 02381/17-8102

Wohnungsvermittlung und -belegung / Wohnungsangelegenheiten / Modernisierung / Mietberechnungen

Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm (Maximare)
Telefon: 02381/17-8040, -8105, -8161, -8162,

Volkshochschule

Platz der Deutschen Einheit 1, 59065 Hamm
Telefon: 02381/17-5633

Gustav-Lübcke-Museum

Neue Bahnhofstr.9, 59065 Hamm
Telefon: 02381/17-5714

Polizei Hamm

Sicherheitspartner in der Kriminalprävention
Herrn Jakob
Telefon: 02381/916-35 50

Freiwilligenzentrale Hamm

Südstraße 29, 59065 Hamm
Telefon: 02381/8760045

Christliches Hospiz „Am Roten Läppchen“

Dolberger Str. 53, 59073 Hamm
Telefon: 02381/544-730

Ambulanter Hospizdienst

Dolberger Str. 53, 59073 Hamm
Telefon: 02381/304400



LEBENSFREUDE KENNT KEIN ALTER



Hamm:
elephantastisch!