

19.11.2024, 15:00 Uhr, FWZ

Anpassung an die Folgen des Klimawandels - Was bedeutet das für mich konkret?

Starkregen, Hitze, Stürme: Der Klimawandel ist auch in Hamm angekommen. Was tut die Stadt Hamm, um sich daran anzupassen? Was können Sie selbst tun, um sich gegen die Folgen bereits jetzt zu wappnen? Und wo liegt eigentlich der Unterschied zwischen Klimaschutz und Klimafolgenanpassung? Sie erwartet bei der Veranstaltung eine Mischung aus praktischen Tipps für den Alltag und interessanten Fakten.

Referentin: *Wilma Großmaas*
Umweltamt | Stadt Hamm

03.12.2024, 15:00 Uhr, FWZ

Lachyoga

Lachyoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte in uns mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit wird genauso gefördert wie mentale Energien. Durch das Lachen finden wir leichteren Zugang zu Kreativität, Intuition und unbewussten Potenzialen. Humor, Kontaktfreude, Selbstvertrauen und gegenseitige Akzeptanz werden entwickelt und verstärkt.

Referentin: *Astrid Wunder*

10.12.2024

Abschlussfahrt

Kostenpflichtig!



Impressum
Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales, Wohnen
und Pflege
Titelbild: © Claudia Paulussen -
Fotolia.com
Innen: © Thorsten Hübner,
Stadt Hamm
Auflage: 500 Exemplare
Juli 2024

Weitere Infos:

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



elephantastisch! Hamm:

Anmeldung:

ausschließlich telefonisch
am Donnerstag, den 15.08.,
09:00 bis 12:00 Uhr, unter
allen eingegangenen Anmel-
dungen werden die Plätze
verlost

Thordis Ohnrich
(Quartier Mitte)
02381 91585103

Conny Schmidt
(Quartier Rhynern)
02385 4375928

Michelle Kroll
(Quartier Uentrop)
02381 9828176

elephantastisch! Hamm:

Hammer Akademie 55+



Programm Herbstsemester 2024

 Mayday Rhynern e.V.

Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.

Wir finden den Weg. Gemeinsam.
Outlaw
Gesellschaft für Kinder und Jugendliche gGmbH

 DRK-Senioren-Stift Mark GmbH

Bildung kennt kein Alter!

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

Das offene Angebot der altengerechten Quartiersentwicklung Hammer Akademie 55+ möchte mit Vorträgen und Workshops zu ganz unterschiedlichen Lebensbereichen und Themen Lust auf das gemeinsame Lernen und Erleben machen. Im Frühjahrssemester erwartet Sie Wissenswertes, Lustiges und Überraschendes.

Tagungsort:
Freiwilligenzentrale Hamm (FWZ)
Südstraße 29, 59065 Hamm

Kosten: 20,- Euro für das gesamte Semester.

Die Dauer der Vorträge beträgt ca. 90 Minuten.

Quartiersentwicklung Hamm-Mitte,
Uentrop und Rhynern



Unser Programm - Themen und Termine

27.08.2024, 14:00 Uhr, FWZ

Programmvorstellung und Kennenlernen

27.08.2024, 15:00 Uhr, FWZ

**Abwehrsteigernde Anwendungen
in der kalten Jahreszeit**

Workshop

Sie erfahren, warum Ätherische Öle so wertvoll sind, weshalb sie sowohl eine körperliche wie auch seelische Wirkung haben können und worauf man beim Einkauf achten sollte. Praktische Tipps und Rezepturen bei Erkältungskrankheiten und anderen Wehwehchen (oder: und zur Entspannung) runden das Programm ab.

Referentin: Kerstin Wischnewski

10.09.2024, 15:00 Uhr, FWZ

**Waldbaden-
Die heilende Kraft der Bäume entdecken**

Ort: Naturfreundehaus Ortsgruppe Hamm-Werries,
Baumstraße 55, 59071 Hamm

In Japan zählt das Waldbaden - Shinrin Yoku - zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge.

Bewusstes Gehen, Atemübungen und achtsame Übungen in der Natur unterstützen dabei, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und in die heilende Kraft der Bäume einzutauchen.

Bitte auf wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk achten und eine Sitzunterlage (Sitzkissen bzw. Handtuch) mitbringen.

Referentin: Silvia Glauser

24.09.2024, 15:00 Uhr, FWZ

Hypnose – Hilfe oder Hexenwerk?

Hypnose ist ein faszinierendes Phänomen, das aber auch mit vielen Mythen und Missverständnissen behaftet ist. Erfahren Sie wie die Hypnose als kraftvolles Werkzeug, ihr Leben verändern kann.

Referent: Lutz Helfenbein

Gesundheitspraxis Helfenbein

08.10.2024, 15:00 Uhr, FWZ

„Meine grüne Hausapotheke“

Natürlich gesund mit den Wildpflanzen & Heilkräutern vor deiner Haustür“.

Referentin: Stefanie Betken

22.10.2024, 15:00 Uhr, FWZ

Klangschalen

Wir entführen Sie in die faszinierende Welt der Klangschalen. Welche Effekte haben die Schalen und wo werden sie eingesetzt. Sie haben die Möglichkeit, die Schalen selbst auszuprobieren und ihre beruhigende Wirkung direkt zu erleben. Zum Abschluss erwartet Sie eine Klangreise zu Ihrem persönlichen Kraftort, den Sie anschließend für sich verankern können.

Referentin: Regina Hupe

05.11.2024, 15:00 Uhr, FWZ

Ahnen

Tauche ein, in altes Wissen über Ahnen. Welche Kräfte die Vorfahren enthalten, Welches Kraftreservoir für dich zur Verfügung stehen kann. Mit dem Hooponopono aus dem Hawaiianischen können wir über Vergebung echte Familien Systeme befrieden. Sei neugierig und gespannt.

Referentin: Melanie Gutte

Schamanin/ Dip.-Künstlerin