

Seniorenbeirat:
Abschied und
herzlich
willkommen
Seite 6

Gesund durch
den Sommer,
auch bei Hitze
Seite 20/21

Alles in Pink!
Eine Kunstaus-
stellung entlang
der „Strecke“
Seite 30/31

Das Fenster Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 03/2024

IHR NEUES ZUHAUSE AM BURGHÜGEL MARK

Besser leben in Hamm:

- Wohnen und Stationäre Pflege
- Vollstationäre Pflege - Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Tagespflege
- 100 barrierefreie Wohnungen

Marker Allee 88 | 59071 Hamm info@drk-senioren-stift-mark.info
Tel.: (0 23 81) 9 82 81 0 www.drk-senioren-stift-mark.info



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Sommerausgabe unserer Seniorenzeitschrift ist da! Freuen Sie sich auf viele interessante und unterhaltsame Beiträge aus den Bezirken und Quartieren unserer Stadt. Reichlich garniert mit wertvollen Tipps, Hinweisen und Informationen von der Polizei über das Kulturbüro bis hin zu überregionalen Themen zeigen wir Ihnen, wie groß, bunt und vielfältig die Angebotspalette für älterwerdende Menschen bei uns ist.

Ein herausragendes Ereignis in diesem Sommer ist sicherlich die Fußball Europameisterschaft, die aktuell in unserem Land stattfindet und bei der Mannschaften aus 24 Nationen um den Titel des Europameisters spielen. Hoffen wir gemeinsam auf sportlich spannende Duelle in einer fröhlichen und vor allem friedlichen Stimmung auch auf den Rängen, vor den Stadien und in den Städten.

Bis zur Drucklegung unserer Zeitschrift hat sich der Sommer eher von einer kühlen und sehr nassen Seite

gezeigt. Wie Sie aber bei den ganz sicher noch anstehenden heißen Tagen gesund durch den Sommer kommen können, darüber berichten wir ausführlich in dem gleichnamigen Beitrag der Klimafolgenanpassungsmanagerin der Stadt Hamm. Beherrigen Sie die Tipps zur Abkühlung und sommerlichen Ernährungsweise, um auch heiße Tage entspannt genießen zu können.

Ein kleiner Ausblick: Die Themen „Digitalisierung“ und „Künstliche Intelligenz“ bestimmen in zunehmendem Maß unseren Alltag und werfen damit auch viele Fragen und Unsicherheiten auf. Wie Sie auch bei uns neue Technologien anwenden und gewinnbringend für sich nutzen können, darüber werden wir in der kommenden Ausgabe als ein Schwerpunkt berichten.

Viel Spaß bei der Lektüre unserer Zeitschrift!

■ Die Redaktion



Ev. Altenhilfezentrum St. Victor
An den Kirchen 2
59077 Hamm-Herringen
Tel. (02381) 30311-0
Fax (02381) 30311-118
azsv-hamm@perthes-stiftung.de

Perthes-Haus
Ludwig-Teleky-Straße 8
59071 Hamm
Tel. (02381) 98012-0
Fax (02381) 98012-233
pertheshaus.hamm@perthes-stiftung.de

– Kompetenz in Sachen Pflege –

 www.perthes-stiftung.de
EVANGELISCHE
PERTHES-STIFTUNG e.V.
menschennah

In der angenehmen und großzügigen Atmosphäre unserer Häuser fühlen sich die Mitbewohnerinnen und Mitbewohner wohl. Wir bieten individuelles Wohnen sowie professionelle Pflege und Betreuung.

Impressum

Ausgabe 03/2024

Herausgebende Instanz:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Druckerei Kettler, Bönen
Auflage: 5.800 Stück
Im Juni 2024

Redaktion:

Andreas Pieper, Lisa Müller
Ursula Halbe, Lieselotte Bergenthal
Anzeigen: Verkehrsverein Hamm e. V.
Norbert Pake, Tel.: 0 23 81 / 37 77 22
pake@hamm-magazin.de

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter
Herr Andreas Pieper
Frau Lisa Müller
Tel.: 02381/17-6761
02381/17-6739
E-Mail: pieper@stadt.hamm.de
lisa.mueller@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de
Titelbild:
© ivanko80 - Fotolia.com



Inhalt

Gesellige Kartenspielrunde für Männer ab 55	5
Seniorenbeirat: Abschied und herzlich willkommen	6
Mit dem Bollerwagen durch die Westenheide	7
„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen	8-9
Selfies und Pflanzenbestimmungs-App	10
Schlichten statt Richten: Schiedsperson gesucht	11
Der KulturSommer in Hamm lockt mit Musik und mehr	12-13
Ein Ort für alle - Nachbarschaftscafé öffnet im Pelikanum	14-15
Seniorenkino im Cineplex	16-17
Ein Jahr Walking Football in Hamm - Uentrop	18
Gesund durch den Sommer, auch bei Hitze	20-21
Smartphone-Tablet Stammtisch	22
Vorhang auf	23
Was ist los für ältere Menschen im Norden?	24-25
Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige	26
Hamm tanzt! - Kennenlernparty 55+ wieder ein voller Erfolg	27
Heessen mobil	28-29
Alles in Pink!	30-31
Stille Stunde	32-33
Tag der Nachbarn am Haus der Begegnung	34
Ausflug ins Freilichtmuseum Detmold	35
Handtaschenspione	36
Pressemitteilung der BAGSO	37
Eine Planwagenfahrt durch die Westenheide	38
Tagesausflug zum Schloss Nordkirchen	39
Die Polizei informiert: Telefonbetrüger bleiben erfinderisch!	40
Ein neues Angebot aus dem Quartier Hamm-Mitte	41
Ihre Ansprechpartner:innen in Ihrem Quartier	42-43
XXL-Verpackungen in Hamm	44-45
Vorsorgen statt abwarten	46



Gesellige Kartenspielrunde

für Männer ab 55 in Bockum-Hövel

Im Haus der Begegnung in Bockum-Hövel treffen sich seit zwei Jahren jeden Dienstag Männer ab 55 Jahren, um gemeinsam Kartenspiele zu spielen. Diese Treffen dauern drei Stunden und sind Teil der Altengerechten Quartiersentwicklung Bockum-Hövel.

Die regelmäßigen Treffen bieten eine hervorragende Gelegenheit, neue Freundschaften zu schließen und in entspannter Atmosphäre Gesellschaft zu genießen. Karima Boufaida vom Caritasverband Hamm erklärt: „Diese Senioren-Kartenspielgruppe ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie lokale Initiativen das soziale Miteinander fördern und älteren Menschen eine sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen.“

Neben dem geselligen Beisammensein und dem Kartenspielen werden bei den Treffen auch weitere Aktivitäten wie gemeinsames Grillen, kleine Ausflüge und Themenabende organisiert. Diese zusätzlichen Angebote sorgen für Abwechslung und tragen zur Stärkung der Gemeinschaft bei.

Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos und neue Mitspieler sind stets herzlich willkommen. Die Zusammenkünfte finden jeden Dienstag von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr statt. Martin Fels steht als Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung und ist unter der Telefonnummer 01 77 431 0867 erreichbar.

Weitere Informationen zur Altengerechten Quartiersentwicklung können Sie bei Karima Boufaida erhalten, die per E-Mail unter Boufaida@caritas-hamm.de oder telefonisch unter 01 72 749 03 18 erreichbar ist.

Die Kartenspielrunden bieten älteren Männern die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, gemeinsame Zeit zu verbringen und dabei viel Freude zu haben. Die lockere Atmosphäre und die regelmäßigen Treffen schaffen einen festen Anlaufpunkt im Alltag, der für viele Teilnehmer zu einem wichtigen Bestandteil ihres sozialen Lebens geworden ist.

■ Karima Boufaida



Seniorenbeirat: Abschied und herzlich willkommen

Ein herzliches Dankeschön für die über viele Jahre geleistete wertvolle Arbeit und gleichzeitig herzlich willkommen in unseren Reihen: Vorsitzende Lilo Bergenthal hatte bei der letzten Sitzung des Seniorenbeirates im Emmaus – Gemeindehaus der evangelischen Kirchengemeinde in Rhynern gleich doppelt einen ganz besonderen Moment der Verabschiedung und der Begrüßung zu Sitzungsbeginn.

Franzis Schwarz, seit vielen Jahren Mitglied des Seniorenbeirates für den Stadtbezirk Uentrop, legte aus gesundheitlichen Gründen ihr Ehrenamt nieder – und das mit einem etwas traurigen, aber auch guten Gefühl. Die Seniorenarbeit hat ihr in ihrer jahrzehntelangen aktiven Dienstzeit bei der Stadt Hamm und danach auch im Ruhestand sehr viel Freude bereitet. Noch bis zur letzten Wahlperiode war sie zudem die Vorsitzende des Seniorenbeirates. Nun zieht sie sich aus dem aktiven Leben zurück und genießt es, die vielfältigen Angebote für älter werdende Menschen gelegentlich als

Gast zu besuchen – und das mit dem Gefühl eines erfüllten Lebens!

Da aufgrund der Satzung des Seniorenbeirates in der Stadt Hamm die jeweiligen Stadtbezirke zwei Vertreter:innen in den Seniorenbeirat entsenden, hat die Bezirksvertretung Uentrop nun die Aufgabe, eine Nachfolgerin von Frau Schwarz für den Seniorenbeirat zu benennen.

Begrüßt als neues Mitglied des Seniorenbeirates für den Stadtbezirk Rhynern wurde mit Karl-Heinz Sudholt ein vielfältig aktiver und bekannter Ehrenamtlicher. Herr Sudholt war über vierzig Jahre im Schuldienst tätig, hatte verschiedene politische Ämter in der Bezirksvertretung Rhynern und im Rat der Stadt Hamm inne und war über 12 Jahre Vorsitzender der AG 60plus der SPD. Vielen ist er aber auch durch seine 18jährige Funktion als Vorsitzender des Tanzsportclubs Hamm bekannt. Herr Sudholt rückt für Frau Sosna in den Seniorenbeirat nach, die ihr Amt aus gesundheitlichen Gründen niedergelegt hatte.

Herzlich gratulieren konnte Lilo Bergenthal zudem Brigitte Hausmann, Mitglied des Seniorenbeirates für den Stadtbezirk Heessen, anlässlich ihres 75. Geburtstages.

Die Sitzungen des Seniorenbeirates sind stets öffentlich, so dass Sie herzlich eingeladen sind, an den Sitzungen als Gast teilzunehmen. Die nächste Sitzung findet am 16. September um 10 Uhr im Altenwohn- und Pflegeheim St. Vinzenz-Vorsterhausen, Im Josefswinkel 2 im Hammer Westen statt.

■ Andreas Pieper

Mit dem Bollerwagen durch die Westenheide

Die Fachstelle Leben im Alter und die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V. waren anlässlich der Quartierserweiterung mit dem Bollerwagen und Musik im hinteren Westen unterwegs mit dem Ziel, älter werdende Menschen in der Westenheide kennenzulernen und in den Austausch zu kommen.

Es wurden bunte Rosen verteilt sowie Gutscheine zu einer kostenlosen Planwagenfahrt.

Die Planwagenfahrt durch die Westenheide sollte Anreize und neue Inspirationen zur Quartierserweiterung schaffen und Themen wie zum Beispiel: Ehrenamt, Bedarfe und individuelle Interessen aufgreifen.

Die Planwagenfahrt wurde kostenfrei angeboten von „Planwagenfahrten Wendel“.

■ Meryem Öztop
Fachstelle Leben im Alter



elephantastisch Hamm:

Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie kostenlos, unverbindlich, neutral und trägerunabhängig u.a. über

- Seniorenwohnungen
- Wohnraumanpassung (z.B.: Badumbau)
- Leistungen bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit
- Hilfsmittel (z.B.: Rollator, Haltegriffe)
- lokale Hilfs- und Entlastungsangebote
- Fragen zum Thema Demenz

Infos unter:
<https://www.hamm.de/wohn-und-pflegeberatung>

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Abteilung Wohnen und Pflege
Jürgen-Graef-Allee 2
59065 Hamm
Im Gesundheitscenter Bad Hamm im Maximare

Wohnberatung
Frau Liesegang Tel.: 02381 17-8103
Pflegeberatung
Frau Böttinger Tel.: 02381 17-8109
Termine nach telefonischer Vereinbarung

„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen

Das Mädchen mit dem Drachen von Laetitia Colombani

Laetitia Colombani wurde 1976 in Bordeaux geboren und lebt als Autorin, Filmschauspielerin und Regisseurin in Paris. Ihre Romane „Der Zopf“ und „Das Haus der Frauen“ sind Weltbestseller. Auf die Idee zu dem Roman „Das Mädchen mit dem Drachen“ stieß Laetitia Colombani in Indien, wo sie bei den Dreharbeiten zum Film „Der Zopf“ auf einen Lehrer traf, der sie in seine Schule für Dalitz (Unberührbare-unterste Kaste) einlud.

Zum Inhalt:

Die Geschichte erzählt von Lena, einer Lehrerin, die durch ein tragisches Ereignis die Liebe ihres Lebens verloren hat. Sie verlässt die Schule und fährt nach Indien, am Golf von Bengalen, um das Geschehene zu verarbeiten.

Wir erfahren am Anfang nur, dass das Schreckliche mit Francois im Juli passiert ist. Im Laufe ihres Aufenthaltes in einem indischen Dorf wird Lena auf ein kleines Mädchen aufmerksam, das täglich mit seinem Drachen am Strand auftaucht. Lena genießt es, im Meer zu schwimmen. Als sie dabei beinahe ertrinkt, wird sie von einem kleinen Mädchen Lelita und Preeti, Anführerin der Roten Brigade, die die Mädchen ihres Dorfes in Selbstverteidigung unterrichtet, gerettet. Lena muss erfahren, dass das Leben eines Mädchens in Indien wenig wert ist. Als sich Lena bei ihrer Retterin mit Stiften und Bleistift bedanken will, stellt sie fest, dass Lalita weder lesen noch schreiben kann. Für Lena ist sofort klar, das Mädchen sollte eine

Schulausbildung bekommen.

Lena stürzt sich in die Planung einer Schule mit Hilfe von Preeti. Sie muss jedoch feststellen, dass die meisten Kinder der unteren Kaste, vor allem die Mädchen, nicht zur Schule gehen, da sie arbeiten müssen, auch wenn sie noch klein sind. Zunächst bringt Lena ihr in den wenigen freien Stunden, die Letitia hat, Lesen und Schreiben bei, auch Preeti unterrichtet sie.

Ihre Bemühungen stoßen jedoch nicht auf ungeteilte Begeisterung. Allen Widerständen zum Trotz gründen Lena und Preeti eine Schule, die den Kindern des Dorfes eine unerwartete Zukunft schenkt.

Laetitia Colombani hat wieder ein wunderbares Buch geschrieben. So konnte ich auch einiges über die indische Kultur erfahren. Mir war nicht bewusst, dass das Leben in Indien für Frauen noch immer so sehr durch Traditionen und das Kastensystem beeinflusst wird. Erst glaubte ich, die Geschichte spielte in den frühen 70er Jahren, jedoch spielt sie im 21. Jahrhundert. Die Rote Brigade ist keine Erfindung der Schriftstellerin. Die „Rote Brigade“ wurde ins Leben gerufen, um jungen Frauen Selbstbewusstsein beizubringen, damit sie sich selbst verteidigen können, in einem Land, in dem es immer noch Massenvergewaltigungen gibt.

Wie schon in ihren Bestsellern „Der Zopf“ und „Das Haus der Frauen“ gelingt es Laetitia Colombani mitfühlend, bewegend und mitreißend von mutigen Frauen zu berichten, die das scheinbar Unmögliche wagen.

Stay away from Gretchen – Eine unmögliche Liebe von Susanne Abel

Susanne Abel, geboren 1971 in einem badischen Ort an der französischen Grenze, arbeitete bereits mit 17 Jahren als Erzieherin und später als Erzieherin für geistig behinderte Kinder und Jugendliche. Danach studierte sie an der deutschen Film- und Fernsehakademie in Berlin und arbeitete als Regisseurin und Autorin zahlreicher Fernsehdokumentationen. Die Autorin lebt in Köln.

Zum Inhalt:

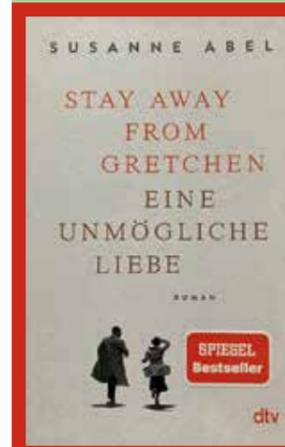
Der bekannte Nachrichtenmoderator Tom Monderath macht sich Sorgen um seine 84jährige Mutter Greta. Greta leidet an Demenz. Als Tom die niederschmetternde Diagnose erfährt, kann er es nicht glauben. Doch Greta vergisst mehr und mehr. Was sie jedoch nicht vergessen hat, ist ihre Kindheit in Ostpreußen. Nun wird plötzlich die Krankheit seiner Mutter zu einem Geschenk für Tom. Erstmals in ihrem Leben erzählt Greta von sich - von ihrer Kindheit, der Flucht im eisigen Winter, den Jahren im besetzten Heidelberg und ihrer Begegnung mit dem GI Robert Cooper. Plötzlich taucht das Foto eines kleinen Mädchens mit dunkler Hautfarbe auf, da verstummte Greta. Tom hat seine Mutter immer nur in großer Traurigkeit erlebt, öfter war sie im Sanatorium. Ist ihre Vergangenheit der Schlüssel zu ihrer Traurigkeit? So beginnt Tom sich intensiv mit der Vergangenheit seiner Mutter zu beschäftigen. Es geht darum, ihre Traurigkeit zu verstehen, aber auch um sein eigenes Streben nach Glück.

Die Geschichte bietet einen fesselnden und sehr emotionalen Einblick in die Lebenswelten zweier Generationen. Auf der einen Seite der bekannte Kölner Nachrichtenmoderator Tom Monderath, der überall erkannt wird. Auf der anderen Seite eine alte Frau, die mehr von der Vergangenheit als von der Gegenwart weiß; Tom, der Briefe und Bilder aus der Zeit nach dem 2. Weltkrieg findet und beim Recherchieren auf unglaubliche Geheimnisse stößt.

Susanne Abel schafft es auf sehr emotionale Weise, uns die deutsche Nachkriegsgeschichte zu vermitteln. Ein großartiger Roman, der mich sehr berührt hat. Der Rassismus von damals und heute, der Umgang mit dem Nationalsozialismus und dem Gedankengut, der Demenz und viele andere Themen hat Susanne Abel wunderbar, fesselnd und authentisch dem Leser vermittelt. Ich habe alles stehen und liegen lassen, um alles von Tom und Greta zu erfahren. Die Zeitschrift Freundin schreibt: „Ein zutiefst rührender Roman über Liebe, Krieg – und das Glück, die eigene Vergangenheit kennenzulernen.“ Elke Heidenreich kommentiert zu diesem Buch: „Ein spannender Roman zu einem wichtigen Thema.“

■ Lieselotte Bergenthal

Videoaufzeichnungen zu Buchbesprechungen können jederzeit im Internet unter www.literatur-um10.bockum-hoevel.de sowohl auf dem PC/Notebook als auch auf dem Smartphone angeschaut werden.



Selfies und Pflanzenbestimmungs - App

Im Zuge der „Digitalen Woche 2024“ veranstalteten die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Mitte und Uentrop einen „Selfie- und Pflanzenerkennungs- Workshop“ im Maximilianpark.

Sieben Teilnehmer:innen begleiteten uns bei bester Laune und gutem Wetter. Es war einfach toll zu sehen, wie viel Spaß sie beim „Selfie“ machen hatten und wie begeistert sie von der Vielfalt der Pflanzen, die man erkennen und bestimmen konnte, waren.

Es war ein rundum gelungener Tag, den wir mit einer tollen Gruppe verbracht haben.

- Thordis Ohnrich
- Michelle Kroll



Schlichten statt Richten: Schiedsperson gesucht

Der Schiedsgerichtsbezirk 9 (Hamm-Braam-Ostwhenemar, -Frielinghausen, -Vöckinghausen, -Norddinker) ist zum 13. Januar 2025 neu zu besetzen. Er ist einer von 17 Schiedsstellen im Amtsgerichtsbezirk Hamm.

Schiedspersonen führen ein wichtiges und wertvolles Ehrenamt aus. Das Schiedsamt ist Gütestelle im außergerichtlichen Streitschlichtungsverfahren. Dieses sieht in einigen Fällen zwingend einen Einigungsversuch vor, bevor Klage erhoben werden darf.

Das Schiedsamt ist als Organ der Rechtspflege für strafrechtliche als auch bürgerlich-rechtliche Streitigkeiten zuständig. Als neutrale Vermittler setzen sich die Schiedspersonen nach dem Motto „Sich vertragen ist besser als klagen“ dafür ein, Streitigkeiten gütlich und einvernehmlich beizulegen. Dadurch sorgen sie für eine zeit- und kostensparende Schlichtung zwischen den streitenden Parteien. Ein im Schlichtungsverfahren geschlossener Vergleich ist

für beide Parteien bindend.

Voraussetzungen für das Ehrenamt: Schiedsmann oder Schiedsfrau kann werden, wer die Fähigkeit zur Bekleidung öffentlicher Ämter besitzt und nicht unter Betreuung steht. Die Schiedsperson soll im Schiedsgerichtsbezirk wohnen und mindestens 30 Jahre alt, aber jünger als 75 Jahre sein. Bewerberinnen und Bewerber sollten Verhandlungsgeschick und Einfühlungsvermögen besitzen und die Möglichkeit haben, die Schlichtungsverhandlungen in den eigenen Räumlichkeiten durchzuführen.

Durch den geleisteten Eid sind die Schiedspersonen zur Verschwiegenheit verpflichtet. Die Schiedsperson übt die Tätigkeit ehrenamtlich aus, erhält aber eine Entschädigung zur Abgeltung ihrer allgemeinen Aufwendungen.

- Bilder:
oben: © POWERPIC - Fotolia.com
unten: © R_K_B_by_Lupo_pixelio.de



Interessierte können sich bei Frau Taing im Rechtsamt der Stadt Hamm, Caldenhofer Weg 2 59065 Hamm Telefon 023 81 17 - 70 22 melden.



Der KulturSommer in Hamm lockt mit Musik und mehr



Die Open-Air-Saison ist in vollem Gange und lädt dazu ein, die Tage nicht zuhause auf dem Sofa zu verbringen.

Die „Kulturzeit im Kurpark“ entführt das Publikum in die unterschiedlichsten Klangwelten und der KunstDünger begeistert mit heißen Rhythmen, verträumtem wie hintersinnigem Theater und atemberaubender Akrobatik. Und das Beste: der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei!

Die einzelnen Termine in der Übersicht:

**07.07., 15:00 Uhr,
Musikpavillon Kurhausgarten:
Tante Friedl (Kulturzeit)**

Mit Akkordeon, Banjo und ihren kraftvollen Stimmen kreierte das Duo eigene Songs sowie neue, packende Interpretationen von Folk und Roots-Musik aus Mitteleuropa, vom Balkan und Nordamerika.

Ihr vielfältiges Repertoire von Gewerkschafts- und Protestsongs bis hin

zu Liedern über Liebe, Verlust, Natur und Abenteuer gibt Einblicke in andere Kulturen, Geschichten und Perspektiven.

**10.07., 19:30 Uhr,
Musikpavillon Kurhausgarten:
Cuba Vista (KunstDünger)**

Nachdem das Konzert im vergangenen Jahr leider dem Wetter zum Opfer fiel, kehren Cuba Vista jetzt zurück und sorgen mit Leidenschaft und heißen Rhythmen dafür, dass niemand ruhig auf seinem Platz sitzenbleiben kann. Gekonnt lässt das Quintett das Flair von Havannas „Social Clubs“ hier bei uns aufleben: Hasta la Fiesta!

**14.07., 15:00 Uhr,
Musikpavillon Kurhausgarten:
Mackefisch (Kulturzeit)**

Mit Harmoniegesang zum Dahinschmelzen und rasanter Wortakrobatik nehmen Lucie Mackert und Peter Fischer die Gefühlslage unserer Gesellschaft ins Visier: lustig und albern, fantasievoll und poetisch, bissig und gnadenlos.

Dabei bedienen sie sich einer wüsten Mischung an Instrumenten, von Piano über Banjo und Gitarre bis hin zu elektronischen Gameboy-Sounds und selbstgebauten Upcycling-Trommeln aus alten Koffern.

**17.07., 19:30 Uhr,
Musikpavillon Kurhausgarten:
Peer Gynt (KunstDünger)**

Dieses Mal widmet sich das Kölner NN Theater dem bekannten Werk von Henrik Ibsen. Peer ist junger, verspielter Bauernsohn, der Arbeit verabscheut und sich selbst und anderen eine Welt vorgaukelt, die so gar nicht existiert. Das „mehr Schein als Sein“ wird aber zunehmend ein Problem, denn es verstricken sich immer mehr Menschen in sein Netz aus Lügen. Aus Schelmereien werden Schandtaten, aus Fiktion werden gefährliche Fake News. Was ist noch real, was ein Hirn-gespinst?

**24.07., 19:30 Uhr,
Marktplatz Pauluskirche:
Funky Monkeys (KunstDünger)**

Voller Spaß zeigt die Akrobaten-Truppe artistische Höchstleistungen, die sie so charmant und lustig präsentieren, dass sich Spielfläche samt Publikum zur Manege der guten Laune verwandeln. Unverwechselbare Darbietungen am Chinese Pole, Partnerakrobatik und Tanzcomedy sind eben-

so zu sehen wie coole Tanzeinlagen.

**31.07., 19:30 Uhr,
Marktplatz Pauluskirche:
Compagnie Crelle (KunstDünger)**

Seit Anfang der 1990er-Jahre gestaltet das Ensemble die zeitgenössische Zirkusszene in Deutschland und Frankreich aktiv mit, immer wieder begleitet von der Frage: „Wie lange eigentlich noch?“ Nachdem sie diesem Thema lange genug ausgewichen sind, packen sie den Stier jetzt an den Hörnern. „Ü 53“ ist eine artistische, zauberhaft-liebenswürdige Hommage an das fortschreitende Alter und den gewitzten Umgang mit dessen Tücken.

**07.08., 19:30 Uhr,
Marktplatz Pauluskirche:
Peter Trabner (KunstDünger)**

Peter Trabner nimmt die Konsumgesellschaft kritisch unter die Lupe und verwandelt sich in eine moderne Reinkarnation von Diogenes. Er steigt zu ihm in die Tonne und philosophiert darüber, was den Menschen in der heutigen Zeit im Inneren antreibt. Ist das, was Diogenes im alten Griechenland forderte, heutzutage noch möglich - dem Konsum zu entsagen? Trabner ist vielfach preisgekrönter Schauspieler, Autor und Performancekünstler.

■ Meike Richter
Kulturbüro



Ein Ort für alle

Nachbarschaftscafé öffnet im Pelikanum

Liebe Bürgerinnen und Bürger aus Pelkum und Wiescherhöfen, liebe Nachbarschaft, wir freuen uns, Sie zur Eröffnung unseres neuen Cafés einzuladen. Ab dem 5. August sind wir jeden 1. und 3. Montag von 14.30- 17.30 Uhr im ev. Gemeindehaus, Kamener Str. 181 für Sie da.

Unser Café ist ein ungezwungener Treffpunkt für Jung und Alt. Es soll ein Ort des Gesprächs, der Begegnung und der Zugehörigkeit werden. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, mit anderen Gästen zusammensitzen, Kontakte zu pflegen oder sich auf einen gemütlichen Plausch mit Freunden zu treffen. Oder genießen Sie die Gemütlichkeit und trinken in Ruhe und Muße Kaffee,

während Sie sich in ein Buch aus unserer Ausleihe vertiefen oder einfach nur die Tageszeitung durchblättern.

Für unseren kleinen Gäste haben wir eine Spielecke geschaffen, damit sich die Kleinen vergnügen können, während sich die Großen entspannen und ihren Kaffee, Cappuccino oder Tee genießen können.

Einmal im Monat bieten wir spezielle Beratungsmöglichkeiten für ältere Besucherinnen und Besucher an. Hierzu sind Sie herzlich eingeladen.

In den Sommermonaten öffnen wir bei gutem Wetter den Außenbereich des angrenzenden Gartens mit seinem wunderschönen Baumbestand.

Genießen Sie eine kleine Auszeit und Verschnaufpause in der Natur. Jeder ist willkommen, jeder soll sich wohlfühlen! Unser Café soll ein Ort der Entspannung und der Gemeinschaft werden, ein neuer „Dorfplatz“ im Jakobusquartier, organisiert von der Ev. Kirchengemeinde Pelkum Wiescherhöfen, der Altengerechten Quartiersentwicklung Pelkum und der Fachstelle Leben im Alter.

Wir möchten das Gemeinschaftsgefühl im Quartier stärken und einen Beitrag zu einem lebendigen Miteinander leisten.

Besuchen Sie uns und erleben Sie selbst die einladende Atmosphäre unseres Cafés. Ob allein, zu zweit oder mit Nachbarn – bei uns ist jeder willkommen!

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Unser Café wird von Ehrenamtlichen betrieben, die mit Herz und Leidenschaft dabei sind. Sie übernehmen den Thekendienst und andere gastfreundliche Aufgaben. Der Kuchen wird von Frauen der Gruppe „Dazwischen“ der Ev. Kirchengemeinde Pelkum- Wiescherhöfen gebacken, die ihre Backkünste gerne mit Ihnen teilen. So meint Pfarrerin Friedgard Weiß: „Dieses Engagement verleiht unserem Café sicherlich eine schöne Atmosphäre und schafft eine enge Verbindung zur Nachbarschaft.“

■ Martina Foschepoth

■ Bilder:

links: © Ingo Bartussek - Fotolia.com
rechts: R_K_B_by_Peter Freitag_pixelio.de



Werden Sie Teil unseres Teams im Café!
Unsere Vision:
Gemeinsam schaffen wir einen Ort der Begegnung.

Ihre Aufgabe könnte sein:
Freundlicher Service an der Theke
Zubereitung leckerer Kaffeespezialitäten
Kreative Mitgestaltung des Café Angebotes
Kuchen backen
Stühle und Tische aufstellen

Das bieten wir Ihnen:
Ein herzliches und motiviertes Team
Die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen
Eine wertvolle Erfahrung und die Freude, etwas Gutes zu tun
Teamtreffen und Schulungen

Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!
Interesse geweckt?
Wir stehen gerne als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung:

Fachstelle Leben im Alter
Martina Foschepoth
Tel. 0 23 81 17 67 32
Mail: foschepoth@stadt.hamm.de

Altengerechte Quartiersentwicklung Pelkum
Veronika Rosenkranz
Tel. 0 23 81 54 17 3 5 1
Mail: Veronika.Rosenkranz@kirchenkreis-hamm.de



Aufgrund der hohen Nachfrage heißt es ab sofort zweimal im Monat „Film ab!“. Zusätzlich zu den Sonntagsvorführungen ab 13.00 Uhr inklusive Kaffee & Kuchen (Filmbeginn um 14.30 Uhr) werden die jeweiligen Filme am darauffolgenden Montag um 15 Uhr wiederholt (ohne Kaffee & Kuchen).

Der Eintritt zum Seniorenkino am Sonntag beträgt 8,90 €, am Montag 6,50 €.

Karten sind nur an der Kinokasse erhältlich, ein Onlineverkauf findet nicht statt.

Sonntag, 14.07.24

Oh la la – wer ahnt denn sowas?

Länge 92 Minuten

Die Familie Bouvier-Sauvage blickt voller Stolz auf eine lange aristokratische Ahnenreihe zurück. Als die einzige Tochter bekannt gibt, den Sohn eines einfachen Peugeot-Händlers heiraten zu wollen, ist man wenig entzückt. Beim ersten Aufeinandertreffen der Schwiegereltern in spe auf dem Château der Adelsfamilie merken beide

Seiten schnell, dass sie nicht nur Wein- und Autovorlieben, sondern Welten trennen. Zu allem Überfluss überrascht das künftige Brautpaar die Eltern auch noch mit DNA-Tests, die mehr über die Herkunft der Anwesenden verraten!

Wiederholung des Films am Montag, 15.07.24 um 15 Uhr (ohne Kaffee & Kuchen).

Sonntag, 18.08.24

Liebesbriefe aus Nizza

Länge 95 Minuten

Als François auf dem Dachboden seines Hauses ein paar alte Liebesbriefe in die Hände fallen, fällt der pensionierte Offizier aus allen Wolken. Denn die wortreichen Ergüsse über den „vibrirenden Venushügel“ seiner Frau Annie stammen definitiv nicht von ihm. Dass die Briefe 40 Jahre alt sind und höchstens noch musealen Wert haben, ist ihm völlig egal. Polyamorie in seinem Haus? Undenkbar! François fordert Revanche, mobilisiert seine Beziehungen zum Geheimdienst und spürt den Casanova von einst an der Riviera auf.

Siegessicher reist er zusammen mit Annie ins sonnige Nizza. Sein attraktiver (und sehr athletischer) Rivale ist keineswegs unbewaffnet: Als Bonvivant und musikalischer Freigeist weiß sich Boris lässig zu verteidigen. Während Annie den Ausflug in die Vergangenheit und das nächtliche Nacktbaden mit ihrem neuen alten Kavalier immer mehr genießt, verrennt sich François in seine Rachepläne. Doch vielleicht geht es um mehr als nur verletzte Männerehre?

Wiederholung des Films am Montag, 19.08.24 um 15 Uhr (ohne Kaffee & Kuchen).

Sonntag, 15.09.24

Alles Fifty-Fifty

Länge 113 Minuten

Marion (Laura Tonke) und Andi (Moritz Bleibtreu) halten sich trotz Scheidung für Vorzeigeealtern und kümmern sich fifty-fifty um ihren elfjährigen Sohn Milan. Der gemeinsame Sommerurlaub in Italien, bei dem auch Marions neuer Freund (David Kross)

dabei ist, zeigt jedoch überraschende Erziehungslücken auf: Milan ist ein verwöhntes Einzelkind, das Espresso trinkt, gezielt seine Eltern gegeneinander ausspielt, aber noch nicht mal schwimmen kann. Zeit für ein neues Kapitel elterlicher Fürsorge!

Marion und Andi beschließen, die Versäumnisse ihrer Erziehung nun gemeinsam anzugehen und kommen sich dabei wieder näher. Während Milan auf dem Campingplatz neben dem Luxus-Hotel seine erste zarte Liebe erlebt und die Eltern sich neu entdecken, wächst die Hoffnung, wieder zu einer Familie zusammenzufinden...

Wiederholung des Films am Montag, 16.09.24 um 15 Uhr (ohne Kaffee & Kuchen).

Das „Seniorenkino im Cineplex“ ist ein gemeinschaftliches Angebot des Cineplex Hamm, des Seniorenbeirates in der Stadt Hamm sowie der Stadt Hamm – Fachstelle Leben im Alter.



Seniorenkino am Sonntag: Beginn aller Filme um 14.30 Uhr, Einlass ab 13.00 Uhr

Seniorenkino am Montag: Beginn aller Filme um 15 Uhr (ohne Kaffee & Kuchen)

Ein Jahr Walking Football in Hamm-Uentrop

Bewegung, Spaß und Gemeinschaft
Vor einem Jahr, am 25. Juni 2023, fiel der Startschuss für das Bewegungsangebot „Walking Football“ beim Walking Club Hamm e.V. für den Stadtbezirk Hamm Uentrop. Die Initiator:innen Jill Wiesinger von der Fachstelle Leben im Alter der Stadt Hamm, Michael Kastilan, der Vereinsguide der Stadt Hamm für Uentrop und Rhyern, Michelle Kroll von der Altengerechten Quartiersentwicklung Hamm-Osten und Harry Franke vom Walking Club Hamm e.V., freuen sich über die wachsende Beliebtheit dieser neuen Sportart.

Jeden Sonntag von 10.00-11.30 Uhr treffen sich nun 17 Männer auf dem kleinen Kunstrasenplatz am HSV Casino (Haupteingang Jahnstadion, Jürgen-Graef-Allee 10, 59065 Hamm), um gemeinsam Geh-Fußball zu spielen. Trotz des gemäßigten Tempos sind hier viel Dynamik und Bewegung auf dem Platz zu sehen, vor allem aber die Freude an der Bewegung und der Gemeinschaft.

„Das Wichtigste bei uns sind der Spaß und die Geselligkeit“, betont Trainer Oliver Müsse, der die Gruppe von Anfang an mit viel Begeisterung und Herz begleitet hat. Ein besonderer Stolz sind auch die neuen Trikots der Mannschaft, gesponsert von der Hunold Steuerberatungs GmbH. Dank der Zuwendung aus dem Förderprogramm „1000x1000 - Anerkennung für den Sportverein“ des Landessportbundes NRW, konnte der Walking Club Hamm e.V. neue Walking Football-Tore mit den offiziellen Maßen anschaffen. „Mit den neuen Toren hat die Mannschaft auch die Möglichkeit, Turniere auszurichten“, erklärt Harry Franke.

Interessierte sind herzlich eingeladen, zu einem Schnuppertraining vorbeizukommen, um Walking Football live zu erleben, auszuprobieren und mehr über diese besondere Sportart zu erfahren. Egal, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder sich erst wieder in Bewegung setzen möchten – Walking Football bietet eine tolle Gelegenheit, sich in einem unterstützenden Umfeld zu bewegen und neue Bekanntschaften zu schließen.

Weitere Informationen finden Sie auf www.walkingclub-hamm.de oder Sie nehmen Kontakt zu uns auf:

■ Oliver Müsse
Trainer
Telefon 0176-314 255 34
Oliver-muessse@gmx.de

■ Jill Wiesinger
Fachstelle Leben im Alter
Telefon 0 23 81 / 17 67 42
Jill.wiesinger@stadt.hamm.de

Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.

Hamm:
elephantastisch!



Die Altengerechten Quartiere in Hamm laden ein: Spaziergänge gegen Einsamkeit

Miteinander ins Gespräch kommen und bei leichter Bewegung Natur erleben

- Mo. 01.07., 10:00 Uhr Hallohpark, Treffpunkt TuWa Halle, Eichstedtstraße
- Di. 09.07., 10:00 Uhr Selbachpark, Treffpunkt Parkplatz, Selbachpark 3
- Mi. 17.07., 10:00 Uhr Kurpark, Treffpunkt am Elefanten vor dem Kurhaus am Parkplatz
- Do. 25.07., 10:00 Uhr Heessener Wald, Treffpunkt Kleistr. 40, Kreuzung Langenhövel, Haltestelle „Lönsring“ der Linie 6
- Fr. 02.08., 10:00 Uhr Friedrich-Ebert-Park, Treffpunkt „Hoppegarden“
- Mi. 07.08., 10:00 Uhr Pilsholz, Treffpunkt Parkplatztreff Rottwiese, von Dr.-Loeb-Calden Hof-Str.
- Mo. 12.08., 10:00 Uhr Geithewald, Treffpunkt kl. Parkplatz vorm Trimpfad, Höhe Niliesberg 23



Gesund durch den Sommer, auch bei Hitze

© wenani - Fotolia.com

Der Sommer hat angeklopft und sehr wahrscheinlich wird es auch 2024 an einigen Tagen wieder richtig heiß werden. Das ist für die meisten von uns kein Grund zur Freude, denn hohe Temperaturen machen vielen ganz schön zu schaffen. Entscheidend ist, wie gut man sich an hohe Temperaturen anpassen kann – das ist ganz individuell, denn Menschen reagieren unterschiedlich auf Hitze. Außerdem kann zum Beispiel das eigene Zuhause bessere oder schlechtere Möglichkeiten bieten, sich an die Situation anzupassen. Dennoch gilt für alle, dass eine Hitzewelle sowohl körperlich als auch psychisch belastend ist. Daher ist es wichtig, gut auf sich und andere zu achten, um gesundheitliche Risiken gering zu halten.

Warum ältere Menschen besonders gefährdet sind

„Senior:innen gehören zu den vulnerablen Gruppen, die besonders vom Wandel des Klimas betroffen sind. Vor allem, wenn zusätzlich zum Alter weitere Risiken wie Erkrankungen oder körperliche Beeinträchtigungen hinzukommen“, so Wilma Großmaas, Klimafolgenanpassungsmanagerin im Umweltamt der Stadt Hamm. Hitze ist für ältere Personen häufig eine größere Belastung als für jüngere Personen.

Mögliche Ursachen sind:

- Das Schwitzen setzt bei älteren Menschen später und geringer ein. Die Abgabe von Wärme über die Haut kann somit erschwert sein.
- Mit zunehmendem Alter nimmt meist das Durstgefühl ab. Ist der Körper erst einmal ausgetrocknet, braucht er mit steigendem Alter deutlich länger, um sich von einem

Flüssigkeitsmangel zu erholen.

- Die körperliche Fitness, die Hautdurchblutung und auch die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nehmen mit zunehmendem Alter ab.

Tipps für die kommenden heißen Tage:

Bleiben Sie informiert

Verfolgen Sie Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung, im Internet oder per App. Offizielle Hitzewarnungen veröffentlicht die Stadt Hamm unter www.hamm.de oder Sie lassen sich direkt vom Deutschen Wetterdienst per E-Mail informieren.

Mit Ärzt:innen über den Umgang mit Arzneimitteln sprechen

Fragen Sie, ob Sie bei hohen Temperaturen bei der Einnahme Ihrer Medikamente etwas beachten müssen und wo Sie Ihre Medikamente am besten lagern. Hinweise finden Sie auch in der Packungsbeilage oder fragen Sie in der Apotheke nach.

Angenehme Temperatur in den Wohnräumen schaffen

Verschatten Sie Ihre Fenster tagsüber und lüften Sie in den frühen Morgenstunden.

Sonne meiden und Schatten suchen

Machen Sie Erledigungen am Morgen, dann sind die Temperaturen und UV-Belastung am niedrigsten. Gehen Sie wenn möglich Wege, die Sitzgelegenheiten im Schatten haben.

Regelmäßig und ausreichend trinken

Neben Wasser sind auch Tees und Saftschorlen gute Getränke bei Hitze.

Trinken Sie auch, wenn Sie keinen Durst verspüren.

Kleine Portionen und leichte Kost

Gemüse und Obst wie Gurken, Salat, Tomaten und Melone haben im Sommer Saison. Sie enthalten neben Nährstoffen einen hohen Anteil an Wasser. Damit eignen sie sich hervorragend als Stärkung.

Kopfbedeckung und Sonnenschutz tragen

Auch bei kurzen Strecken sind Hut und Sonnencreme hilfreiche Begleiter, denn sie schützen vor Hitze, Sonnenbrand und Hautkrebs.

Den Körper kühlen

Funktionieren Sie die Wärmflasche um und füllen Sie sie mit kaltem Wasser. Auch Fußbäder im kühlen Nass sowie feuchte Tücher am Handgelenk, auf der Stirn und an den Unterschenkeln können erfrischen.

Auf den Notfall vorbereiten

Merken Sie sich Warnsignale und Erste-Hilfe-Maßnahmen für Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzekrampf, Hitzekollaps/Hitzschlag/Hitzeerschöpfung. Nehmen Sie die Symptome ernst und bringen Sie sich bzw. die betroffene Person schnell aus der Hitze und der direkten Sonneneinstrahlung.

Der Hitzeaktionsplan kommt

Um noch besser auf zukünftige Hitzewellen vorbereitet zu sein, erarbeitet die Stadt Hamm ab Sommer eine „Hitzeaktionsplanung“, um die Bürger:innen auch in heißen Phasen bestmöglich zu unterstützen und zu schützen. Während der Erstellung des Hitzeaktionsplans werden Sie die Möglichkeit

haben, sich einzubringen. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Wilma Großmaas (02381 1771 16 oder wilma.grossmaas@stadt.hamm.de) oder schauen Sie regelmäßig auf www.hamm.de/hitze vorbei.

Wenn Sie sich zur klimaresilienten und klimafreundlichen Sanierung des eigenen Zuhauses und über erneuerbare Energien informieren möchten, können Sie sich an die Klimaagentur Hamm wenden. Das Büro ist im Erdgeschoss des Stadtwerkehauses (Südring 1) und bietet allen Bürger:innen eine kostenlose Beratung an.

Die Öffnungszeiten sind dienstags von 8 bis 13 Uhr und donnerstags von 13 bis 18 Uhr (ab 16 Uhr nur telefonische Beratung). Mehr Informationen unter 02381 274 3981 und www.klimaagentur-hamm.de.

■ Wilma Großmaas
Klimafolgenanpassungsmanagerin



© MiguelAngel - stock.adobe.com

Smartphone-Tablet Stammtisch



Bereits seit Februar lädt die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Mitte an jedem ersten und dritten Donnerstag in regelmäßigen Abständen in der Zeit von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr zum Smartphone-Tablet Stammtisch für Bürger:innen 55+ ins Familienrathaus am Caldenhofer Weg 10, Eingang am Rothebach ein.

Der Smartphone-Tablet Stammtisch ist ein lockeres Beisammensein, in dem Ehrenamtliche versuchen, Fragen und Probleme rund um das Smartphone oder Tablet im gemeinsamen Gespräch zu lösen. Das kann manchmal auch unter Zuhilfenahme des Internets geschehen oder einfach durch den lebhaften Austausch von erlerntem praktischen Anwendungswissen.

Die Unterstützung dieser Veranstaltungen hat dazu geführt, dass im Rahmen der Einweihung des Familienrathauses offiziell eine Bilderkachel an einer Wand angebracht wurde.

Dies war und ist für alle Teilnehmenden eine großartige Anerkennung für die Bemühungen und das Engagement in dieser offenen Sprechstunde.

Nähere Informationen und Anmeldung zum kostenlosen Angebot bei

Thordis Ohnrich unter 02381 91585103 oder mobil unter 0160 95576901 bzw. per Mail unter thordis.ohnrich@outlaw-ggmbh.de

■ Thordis Ohnrich

Vorhang auf

**Wir bahnen der Kultur einen Weg.
Aufbruch zu neuen Horizonten!**

Türen öffnen sich, Schleier werden gelüftet, Schatztruhen geöffnet und Geheimnisse offenbart: Einmal mehr laden die Programm-Macher des Kulturbüros alle Kulturinteressierten ins Kurhaus ein und stellen ihre ganz persönlichen Favoriten und „Liebhaberstücke“ der kommenden Theater- und Konzertsaison vor.

Schon zum sechsten Mal heißt es am Sonntag, 1. September, um 18:00 Uhr im Kurhaus Vorhang auf für die Programmvorstellung der etwas anderen Art. Ein unterhaltsamer Abend, garniert mit kleinen Anekdoten und Randnotizen, wissenswerten Fakten, Musik und einem kleinen Rahmenprogramm drumherum: echtes Infotainment statt Fake News! Daneben gibt es wie immer auch Raum für Kritik, Anregungen und lebhaftes Diskutieren – trauen Sie sich!

■ Meike Richter
Kulturbüro



wivo
Wirtschafts- u.
Versorgungsdienst

In Hamm
und Umgebung

Essen auf Rädern

Tagesfrisch und heiß serviert.
(auch Sonder- und Diätkost)

Telefon 0 23 81/589 - 39 36

*Wir liefern –
Sie genießen.*

WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH
- ein Unternehmen der Johanniter GmbH -
Werler Str. 110 | 59063 Hamm
info@wivo-hamm.de | www.wivo-hamm.de

JOHANNITER

03/24 Wivo GmbH; Bild: Wivo GmbH / www.shutterstock.de

Café Amalie
Alter Uentropfer Weg 24
59071 Hamm
Tel. 02381 929074-0
Cafe.Amalie@perthes-stiftung.de
www.cafe-amalie-hamm.de

Café Clemens
Nordenwall 5
59065 Hamm
Tel. 02381 3045442
Cafe.Clemens@perthes-stiftung.de
www.cafe-clemens-hamm.de

- Wir bieten ein liebevoll gestaltetes Programm für Menschen, die den Tag in Gesellschaft mit Anderen verbringen möchten.
- Qualifizierte Ehrenamtliche und Fachkräfte schaffen einen geschützten Rahmen für Menschen, die im Frühstadium einer Demenz erkrankt sind.
- Betreuung und Tagesstruktur für kontaktaarm lebende Menschen

menschennah.

EVANGELISCHE
PERTHES-STIFTUNG

Sie haben Zeit
und Lust auf ein
Ehrenamt?
Nehmen Sie
gerne Kontakt
mit uns auf!

Was ist los für ältere Menschen im Norden?

Vor allem im Bereich Kreativität und Aktivität wird viel geboten! So wurden mit Konny Wiedei schöne Dekorationen für die Osterzeit gebastelt. Der Nachmittag hat bei zahlreichen Seniorinnen und Senioren für viel Freude gesorgt.

Weiterhin findet unter der Leitung von Konny Wiedei jeden zweiten Dienstag im Monat ein Kreativkurs „Malen mit Acryl-Farbe“ sowie jeden vierten Dienstag im Monat ein Kreativkurs „Basteln“ im Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz 1, statt. In entspannter Atmosphäre werden hier schöne Kunstwerke geschaffen.

Auch bei diesen Angeboten sind noch Plätze frei. Anmeldungen werden

über Carolin Redeker (Altengerechte Quartiersentwicklung) entgegengenommen.

Jeden Montag findet der „Sportkurs für Ältere“ mit Kalle Junker in der Sporthalle der Sorauer Straße statt. Unter dem Motto „Bewegung tut gut“ halten sich hier einige Nordenerinnen und Nordener fit für den Alltag. Mit viel Freude und guter Anleitung werden verschiedene Übungen speziell für ältere Menschen durchgeführt.

Neben Spielenachmittagen und Boule gibt es ansonsten eine Vielzahl an Angeboten. Wer sich geistig fit halten möchte, kann sich gerne zum Gedächtnistraining mit Carolin Redeker

(Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden) anmelden. Die ersten Termine haben bereits stattgefunden und für positive Rückmeldungen gesorgt. Um Fähigkeiten und Wissen rund um das Thema „Computer und Internet“ besser nutzen und erweitern zu können, treffen sich immer montags um 13.30 Uhr Seniorinnen und Senioren in gemütlicher Runde zum Austausch in der Aula des Stadtteilzentrums Hamm-Norden. Geleitet wird das Internetcafé von Karl-Heinz Rohde. Schnuppern ist jederzeit kostenfrei möglich.

Weiterhin waren die Nordener nicht nur aktiv und kreativ unterwegs, sondern auch interkulturell. Am 04. April besichtigte eine große Gruppe den hinduistischen Sri Kamadchi Ampal Tempel in Hamm und bestaunte unter anderem die bunten Farben, Gottheiten und Ornamente im Tempel.

Vor der Führung durfte sich die Gruppe im Café Tante Malchen mit leckerem Kuchen und Kaffee stärken und das schöne Ambiente des Landcafé's genießen. Zukünftig ist ein weiteres Angebot „Tanzen im Sitzen“ in Planung. Geleitet wird dieses Angebot von Ursula Prutz (Bundesverband Senioren Tanz e.V.).

Seit Jahresbeginn bin ich nun im Stadtteilzentrum Hamm-Norden aktiv und konnte bereits viele nette Menschen kennenlernen und Veranstaltungen planen. Ich freue mich auf weitere Gespräche und auf viele neue interessante Angebote.

■ Carolin Redeker

Kontakt:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Mobil: 0152 53 40 48 60
E-Mail: redeker@awo-rle.de



„HAMMER“ HÄUSER -
UNSERE MISSION

**IHRE IMMOBILIE
UNSERE MISSION**

DENNIS REHER BIANCA NIERHOFF-IOANNIDIS CAROLINE RUBIN DIRK VOLLMER

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN
Volksbank Immobilien 02381.106 7070
dovoba.de/immobilien **Volksbank Hamm**



Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige



Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen sind mit vielen Herausforderungen verbunden. Die vielfältigen Aufgaben rund um die Organisation der häuslichen Pflege und die Betreuung werden meistens perfekt geregelt und der pflegebedürftige Angehörige ist gut versorgt. Doch die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und sogar der eigenen Gesunderhaltung bleiben dabei oft auf der Strecke.

Aus diesem Grunde wurde, wie im vergangenen Jahr auch, durch die Altengerechte Quartiersentwicklerin Conny Schmidt (Quartier Rhynern-Mitte/ Quartier am Dreiländereck) in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz eine Halbtagesveranstaltung organisiert, damit pflegende Angehörige sich auch mal selbst wieder in den Blick nehmen.

Das Thema „Selbstfürsorge“ wurde dabei aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Neben einer spannenden Krafttier-Reise mit der Dipl.

Künstlerin und Schamanin Melanie Gutte, standen Yogaübungen für den Alltag, präsentiert von Frau Elisabeth Burlage (Yogalehrerin) sowie ein Vortrag zum Thema „Lachen erlaubt - Ich lebe – auch wenn ich pflege“ von Annelie Rehra im Fokus.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten an diesem Tag zur Ruhe kommen. Ausnahmslos alle ließen sich auf die unterschiedlichen Angebote des Tages ein.

Die Rückmeldungen am Ende des Tages bestärkten die Organisatorinnen, auch im nächsten Jahr so einen wichtigen Tag für die Resilienz der pflegenden Angehörigen anzubieten. Nach einem gemeinsamen Mittagessen klang der Tag gegen 14.00 Uhr aus und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gingen gestärkt nach Hause. Rundherum eine gelungene Veranstaltung mit einem intensiven und sehr emotionalen Austausch.

■ Conny Schmidt

Hamm tanzt!

Kennenlernparty 55+ wieder ein voller Erfolg

Nach der Premiere im vergangenen Jahr hatten die Altengerechten Quartiere in Hamm in einer Gemeinschaftsaktion erneut am Freitag, den 26. April zur Kennenlernparty 55+ eingeladen. Vielfach war im Vorfeld der Wunsch nach einer Veranstaltung an die Quartiersentwicklerinnen herangetragen worden, in deren Rahmen möglicherweise ein neuer Lebenspartner oder neue Freunde für Austausch und gemeinsame Unternehmungen gefunden werden könnten.

Wie schon beim großen Erfolg im Vorjahr mit rund 100 Teilnehmenden fanden sich inzwischen 132 Interessierte, darunter auch ein großer Anteil an Herren, im Bürgersaal der Sachsenhalle ein, um gemeinsam einen kurzweiligen Abend zu verbringen. Aus allen Bereichen Hamms waren Älterwerdende und Junggebliebene angereist, um gemeinsam zu tanzen, zu lachen und Kontakte auszutauschen, was insbesondere deutlich wurde, als Beate Lütkenhaus die Anwesenden bat, sich ihrem Wohnort entsprechend in Re-

lation zur Pauluskirche aufzustellen. Bereits hier kam es zu Austauschgesprächen, bei denen zum Teil erstaunt festgestellt wurde, dass es bislang zu keinen Begegnungen kam, obwohl man nur wenige hundert Meter auseinander wohnt.

Neben einem Kennenlern-Bingo mit kleinen Präsenten für die schnellsten Reihenfüller und Kontaktzetteln auf den Tischen standen aber für den überwiegenden Teil der Gäste das gemeinsame Tanzen und Mitsingen im Vordergrund. DJ Sven Wiggermann bediente hierbei souverän sämtliche Musikwünsche aller Musikrichtungen und sorgte für eine immer volle Tanzfläche.

Als zu späterer Stunde Achim Reichels „Aloha Heja He“ erklang, ließen es sich acht Junggebliebene nicht nehmen, auf dem Boden sitzend zu rudern und sich feiern zu lassen. Die Veranstaltung soll möglichst bald wiederholt werden.

■ Christiane Mitlewski



Nachdem Ende Juni bereits der Umgang mit der Komoot App in Theorie und Praxis während eines Vortrages von Ulli Teewes erfolgreich geübt wurde, werden im Laufe des Sommers weitere Veranstaltungen zur Mobilität in Heessen stattfinden. Die unterschiedlichen Angebote in Zusammenarbeit mit der Polizei, den Stadtwerken und dem Stadtsportbund sollen eine breit gefächerte Teilnehmergruppe ansprechen.

Der Umgang mit dem Rollator kann auf einem Parcours, der aus unterschiedlichen Untergründen besteht, unter Anleitung und Hilfestellung von Polizeibeamt:innen optimiert werden. Die Veranstaltung findet am 9. Juli um 10:00 Uhr vor der Sachsenhalle statt. Dort stehen auch Bänke und kalte Getränke - bei hoffentlich sonnigem Wetter - für Sie bereit. Einem kurzen Regenschauer können wir im Foyer der Sachsenhalle trotzen, bei Dauerregen allerdings muss die Veranstaltung ausfallen.

Auch die Benutzung von öffentlichen

Verkehrsmitteln mit dem Rollator stellt so manchen vor Herausforderungen, Stürze und schwere Verletzungen können die Folge sein. Aus diesem Grunde werden die Verkehrsbetriebe Hamm mit Ihnen das Ein- und Aussteigen, das richtige Festhalten, die Bedienung der Haltwunschtaste, die Nutzung der Freiflächen im Bus und vieles mehr praktisch üben. Dafür steht der Bus am 28. August um 10:00 Uhr vor der Sachsenhalle für Sie bereit.

Das Pedelec-Training am 30. Juli beginnt um 10:00 Uhr. Dafür nutzen wir den Schulhof und die Räumlichkeiten der Gutenbergschule in Heessen. Um Stürzen und Kollisionen mit dem Pedelec bestmöglich vorzubeugen, wird Ihnen viel Praxis in einem Parcours mit verschiedenen Stationen vermittelt. Wie sicher Sie beim Anfahren, Lenken und Bremsen Ihres Zweirades sind, werden Sie in einer schmalen Spurgasse und auf einer Slalomstrecke bemerken. Aber selbst geübte Radfahrer:innen sind sicherlich dankbar

für einen hilfreichen Tipp der Beamtinnen der Verkehrsunfallprävention.

Für Menschen von 60-90 Jahren findet in Kooperation mit dem Stadtsportbund ein Alltags-Fitness-Test in und um die Sachsenhalle am 20. August von 10 bis 12:30 Uhr statt. Mit sechs einfachen Übungen werden u.a. Arm- und Beinkraft, Ausdauer und Beweglichkeit getestet und direkt ausgewertet. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Tipps für den Alltag und ihre sportliche Betätigung.

Umgeben von einer erfrischenden Sommerbrise bietet der Test also eine gute Möglichkeit, die eigenen körperlichen Potenziale zu erforschen und auch Grenzen oder Verbesserungsbedarfe auszuloten. So kann dann auch geprüft werden, ob man seine eigene Fitness treffend und realistisch einzuschätzen kann. Mit den wertvollen Tipps kann im Anschluss bei entsprechendem Bedarf auch gezielt nachgebessert werden.

Alle Veranstaltungen sind kostenlos. Zur besseren Planung ist eine Anmeldung bei der Altengerechten Quartiersentwicklung in Hamm-Heessen erforderlich. Ihre Ansprechpartnerinnen Beate Lütkenhaus und Dagmar Kraske sind unter der Telefonnummer 02381 944006 zu erreichen. Sollte das Büro nicht besetzt sein, sprechen Sie uns gerne auf den Anrufbeantworter.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme und hoffen auf schönes, sommerliches Wetter.

- Beate Lütkenhaus
- Dagmar Kraske



Alles in Pink!

Eine Kunstausstellung entlang der „Strecke“



Der alte Streckenverlauf von der Zeche Radbod bis zum Donar-Becken wurde schon 2023 symbolisch nach oben geholt und einige Kunstobjekte waren an dem Streckenverlauf zu sehen. In diesem Jahr wurde am 25.05.2024 ein großes Fest auf dem Radbod-Gelände durchgeführt, die „Pinke Nacht unterm Radbod-Schacht“.

Besonders interessant waren aber weitere Kunstwerke, die an Hauswänden, in Vorgärten und an Stromkästen entstanden sind, sodass nicht nur das Event in den Vordergrund rückte, sondern auch die vielen vorhandenen und neuen Kunstwerke. Herausragend ist die „Pinke Krone“ auf der Schachanlage in Nordick.

Berichten möchte ich auch von den zwei Kunstwerken der 72-jährigen Künstlerin Hildegard Keller-Rühl aus Unna. Sie hat extra für dieses Event zwei Collagen nur aus Briefmarken erstellt. Ein Bild zeigt die Zeche Radbod, ein weiteres das Schachtgerüst in Nordick mit der pinken Krone.

Angeregt durch diese Werke haben Kinder der Hammer Briefmarkenfreunde ebenso eine Collage aus Briefmarken erstellt. Ihr Bild zeigt eine Grubenlampe. Nun zieren alle drei Bilder die Stromkästen in der Vogelsiedlung in Bockum-Hövel.

Die Hammer Briefmarkenfreunde haben es geschafft, diese Motive als drei Sondermarken herauszubringen. Sie können als Postwertzeichen auf einen Brief geklebt werden und haben einen Wert von 85 Cent. Am Veranstaltungstag haben sie außerdem einen „Ersttagsbrief“ herausgegeben. An einem regulären Stand der Post konnte man dafür einen Sonderstempel erhalten. Die Hammer Briefmarkenfreunde waren sowohl überrascht als auch begeistert darüber, dass ihr Stand so einen regen Zulauf hatte und dass außerdem Anfragen bezüglich dieser Briefmarken aus ganz Deutschland an sie herangetreten wurden. Es war insgesamt ein tolles Ereignis und ein großer künstlerischer Erfolg für Jung und Alt.

Das Projekt „Die Strecke“ fand ihren Höhepunkt unterm Radbod-Schacht. Viele Besucher konnten sich ein Bild von Bockum-Hövel machen, indem sie die verschiedensten Stände und Aktionen aufsuchten. Die Initiatoren des Events, die Eheleute Christiane und Werner Reumke, konnten hoch zufrieden sein. Der Stadtbezirk Bockum-Hövel zeigte allen, wie ein Miteinander funktionieren kann.

Natürlich war auch die KreativGruppe der Fachstelle Leben im Alter der Stadt Hamm dabei. An ihrem Kuchen- und Verkaufsstand konnte man ein lebhaftes Treiben beobachten. 14 Blechkuchen warteten auf die Besucher:innen, alle selbst gebacken. Und das schmeckte man natürlich auch. Leckere Hausmannskost, einfach nur toll zu genießen.

Außerdem hatten die Frauen in wochenlanger Arbeit handgestrickte Socken, gehäkelte Stofftiere, pinke Sorgenwürmer und noch viele andere Dinge hergestellt. Alles konnte

erworben werden.

Was war nun besonders an diesem Tag? Natürlich der gute Zulauf, aber auch die vielen Gespräche bei einer Tasse Kaffee/Tee und dem leckeren Kuchen sowie die tolle Stimmung insgesamt. Acht Stunden waren die Frauen am Stand aktiv. Für einige war nach dem Aufräumen aber noch nicht Schluss. Schließlich gab es noch ein tolles Bühnenprogramm mit Konzertauftritten. Den Abschluss bildete die Cover-Band „Return“ unter dem Beifall des Publikums, als zudem noch mit Eintritt der Dämmerung alle Industriegebäude in Pink angestrahlt wurden.

Um 24 Uhr sangen die Besucher gemeinsam das Steigerlied. Was war das für ein tolles Fest! Wir sind dankbar, dass wir dabei sein konnten, denn „Wir in Bockum-Hövel“ haben es zu einem gemeinsamen Fest gemacht.

■ Lieselotte Bergenthal

■ Bilder unten: © A. G-Mantler





Stille Stunde

Gerne möchte ich Ihnen von der „Stillen Stunde“ berichten und damit auf den Tag für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen am 20. Oktober aufmerksam machen.

Was steckt dahinter?

Die Idee kommt von Theo Hogg, einem Angestellten in einem neu-seeländischen Supermarkt mit autistischem Kind, der für sein Kind die Reizüberflutung im Supermarkt verhindern wollte. Dort wird die Stille Stunde bereits flächendeckend praktiziert. Weitere Supermarktketten und Einkaufszentren in der Schweiz, in Großbritannien und zuletzt auch in Deutschland praktizieren das Konzept als weiteren inklusiven Schritt im Einzelhandel.

Reizüberflutung – Was ist das?

Reizüberflutung bedeutet, dass der Körper durch die Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten) so viele Reize gleichzeitig aufnimmt, dass sie nicht mehr verarbeitet werden können und bei den Betroffenen zu einer psychischen Überforderung führen. Überfordernde Reize können sein:

- Lautstärke: Musik, Durchsagen, Einkaufswagen, Gespräche, Piepsen des Scanners an der Kasse, Autolärm
- Gerüche: Duft- und Raumsprays, ätherische Öle, Obst und Gemüse, Käse- und Fleischtheke, Wasch- und Spülmittel, Parfüm
- Licht: Flackernde Neonröhren, generell sehr helles Licht, Spotlights
- Gedränge
- Größe des Geschäftes

Im Falle einer Überforderung mit diesen Reizen, kann der Einkauf für betroffene Personen oder ihre Angehörigen maximal erschwert bis hin zu unmöglich sein.

Wer ist betroffen?

Besonders betroffen sind z. B. Menschen mit ADHS oder im Autismus-Spektrum. Es betrifft aber auch andere Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen, wie Multiple Sklerose (MS), Depressionen, Long Covid, Migräne und viele mehr.

Die Bemühungen, Diskriminierung und Ausgrenzung abzubauen, sollen von Unternehmen, Behörden und Multiplikatoren vorangetrieben werden. Wenn Menschen im Alltag auf ihre Behinderung, ob körperlich, psychisch oder zum Beispiel auf eine vorhandene Lernschwierigkeit reduziert und ungleich behandelt werden, wird in der Fachsprache von Ableismus gesprochen. Konkret bedeutet Ableismus also, dass Menschen mit Behinderung von anderen Menschen ohne Behinderung auf die Merkmale reduziert werden, in denen sie sich vom vermeintlichen Normalzustand unterscheiden. Dies können z. B. sichtbare oder unsichtbare Merkmale sein, also ein Rollstuhl oder eine psychische Erkrankung. Es wird betont, dass der Begriff Ableismus nicht nur Behindertenfeindlichkeit, sondern auch alltägliche Übergriffe umfasst, die scheinbar gut gemeint sind, ähnlich dem Alltagsrassismus. Verbale Übergriffe wie „Reiß dich doch mal zusammen“ oder „Streng dich mal an“ können z. B. bei Menschen im Autismus-Spektrum zu einem verminderten Selbstwertgefühl führen.

Betroffene berichten von schwerwiegenden emotionalen Auswirkungen, die oft von anderen nicht verstanden werden.

Was bedeutet die Stille Stunde konkret?

An einem Wochentag werden an teilnehmenden Supermärkten für einen bestimmten Zeitraum (z. B. Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr) unterschiedliche Maßnahmen durchgeführt, um Reize zu minimieren, z. B.:

- Licht wird möglichst reduziert: Reduzierung bzw. Dimmen der Beleuchtung auf ein sicheres Minimum
- Lautstärke wird reduziert: Keine Musik, Durchsagen nur im Notfall, Kassengeräusche und Telefone leiser eingestellt
- Gerüche werden reduziert: Vermeidung von Reinigungsarbeiten während oder unmittelbar vor der Stillen Stunde.

In Deutschland wird das Konzept von „gemeinsam zusammen e. V.“ mit Unterstützung der „Lebenshilfe Limburg Diez e.V.“ umgesetzt. Die Bundestagsabgeordnete Corinna Rüffer hat die Schirmherrschaft übernommen.

In näherem Umfeld gibt es die Stille Stunde, seit dem 14. Februar 2023, immer dienstags von 16 bis 17 Uhr auch im Edeka-Heder in Wickede. Und wer weiß, vielleicht erreicht die Stille Stunde in Zukunft auch unsere Stadt Hamm.

Weitere Informationen sind abrufbar unter: www.stille-stunde.com

■ Sema Olukcu
Inklusionsbeauftragte

STILLE STUNDE

Weniger Reiz. Mehr Inklusion – entspannteres Einkaufen.

- mindestens eine Stunde wöchentlich
- Licht möglichst dimmen
- keine Durchsagen oder Musik
- keine lauten (Handy-) Gespräche
- keine aktiven Displays



Tag der Nachbarn am Haus der Begegnung

Am 31.05.2024 fand am Haus der Begegnung in Hamm der „Tag der Nachbarn“ statt, organisiert von der Altengerechten Quartiersentwicklung Bockum-Hövel und der Fachstelle Leben im Alter. Viele Besucher kamen und brachten Speisen für ein gemeinsames Frühstück mit, was eine bunte Vielfalt an kulinarischen Leckerbissen bot.

Das sonnige Wetter ermöglichte ein angenehmes Beisammensein im Freien. Die Senioren:innen konnten sich in gemütlichen Gesprächsrunden austauschen. Sie nutzten die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und bestehende Nachbarschaften zu stärken. Besonders erfreulich war die Teilnahme vieler neu zugezogener Bürger:innen, die die Chance nutzten, ihre Nachbarn kennenzulernen und sich in der Gemeinschaft willkommen zu fühlen.

Die Veranstaltung war von einer herzlichen und offenen Atmosphäre geprägt. Eine Umfrage unter den

Teilnehmern zeigte, dass ein großes Interesse an verschiedenen Themenabenden und gemeinsamen Aktivitäten wie Kochabenden, Spielenachmittagen und Ausflügen besteht.

Der „Tag der Nachbarn“ war ein großer Erfolg und zeigte, wie wertvoll solche Gemeinschaftsveranstaltungen sind. Die positive Resonanz verdeutlichte die Bedeutung von Nachbarschaftsprojekten für das soziale Miteinander und das Wohlbefinden der Bürger:innen.

Hamm kann stolz auf seine aktive Nachbarschaft und die erfolgreichen Bemühungen der Quartiersentwicklung Bockum-Hövel und der Fachstelle Leben im Alter sein.

Zum Abschluss des Tages bedankten sich die Organisator:innen bei allen Helfer:innen und Teilnehmenden für ihr Engagement und kündigten an, dass der nächste „Tag der Nachbarn“ bereits in Planung ist.

■ Karima Boufaida

Ausflug ins Freilichtmuseum Detmold

Die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Uentrop und Mitte fuhren am 21.05.2024 gemeinsam mit 48 Bürger:innen zum Freilichtmuseum nach Detmold.

Da die Fahrt nach Detmold mehr als eine Stunde andauert, spielte eine Teilnehmende uns mehrere Lieder auf ihrer Mundharmonika. Dies erfreute nicht nur die Quartiersentwickler:innen.

Im Freilichtmuseum angekommen, nahmen die Personen, die unser erstes Ziel, das „Paderborner Dorf“, nicht fußläufig erreichen konnten, die Pferdekutsche als Transportmittel. Mit 70 Gebäuden ist das Paderborner Dorf die größte Baugruppe des Westfälischen Freilichtmuseums Detmold. Die Teilnehmenden wurden durch das Dorf geführt, das sogar über eine eigene Bäckerei und eine Gaststätte verfügt.

Viele ließen es sich nicht nehmen und kauften ein frisch gebackenes Brot in der Bäckerei.

Im Anschluss an die Führung wurde für die Teilnehmenden in der Gaststätte „Im Weißen Ross“ ein Kaffee- und Kuchengedeck hergerichtet.

Hier bot sich dann genügend Raum für einen gemütlichen Austausch. Es waren sowohl bekannte, aber erfreulicherweise auch einige neue Gesichter dabei, die vorher noch keine Berührungspunkte mit der Altengerechten Quartiersentwicklung der Stadt Hamm hatten.

■ Michelle Kroll
■ Thordis Ohnrich





Wir waren im Kreis der Freundinnen fassungslos, als ich bei meiner ewigen Suche nach meinem Haustürschlüssel noch Dinge aus meiner Handtasche ziehe, die ich selbst überhaupt nicht in meiner Handtasche vermutet hätte: altes Wundpflaster, mehrere Proben Hautcreme, lose Bonbons, Bilder von der Familie... .

Mamma Mia, was da alles zum Vorschein kam! Ehrlich gesagt wusste ich nicht mehr, wie und wann alles da hineingeraten war. Peinlich, peinlich!

Den Schlüssel habe ich sowieso nur deswegen gesucht, weil da ein Taschenmesser daran hängt, mit dessen Hilfe ich vielleicht den Korken von der Flasche, die meine Freundin mitgebracht hatte, lösen konnte. Wir sitzen bei schönstem Wetter im Park und haben beschlossen, unsere Freundschaft und einfach das Leben zu feiern. Mein Taschenmesser kam mir dabei zur Hilfe.

Bei bester Laune kam eine von uns auf die Idee, dass alle zeigen sollten, was sie so alles in ihrer Handtasche

mit sich herumtragen. Also krepelten alle in ihren Taschen herum. Sie glauben nicht, was da so zum Vorschein kam! Die Grundausrüstung bestand bei den meisten aus Taschentüchern, Kaugummis, Lippenstift, diversen anderen Drogerieartikeln und Kopfschmerztabletten.

Die Profis unter uns schwören zusätzlich auf einen Spiegel, Deo und Gummibärchen, falls man die Enkelkinder trifft. Eine hatte Nagellack für Fingernagelunfälle in farblos, auch für Laufmaschinen an Strumpfhosen geeignet. Es fanden sich auch Münzen und auch Glücksbringer ein. Selbst Salz- und Pfefferstreuer und auch Döschen mit Pfefferminzpastillen waren dabei – man kann ja nie wissen, wem man so begegnet!

Wir fanden noch eine Taschenlampe, die der Besitzerin in dunklen Abendstunden bereits gute Dienste erwiesen hatte. Und dann stellte sich heraus, dass eine tatsächlich auch noch einen Korkenzieher in ihrer Handtasche mit sich führte! Dieses ultimative Werkzeug für das Öffnen der Flasche war natürlich tief in ihrer Handtasche versteckt!

Es war eine fröhliche Runde im Park, wir hatten riesigen Spaß beim Stöbern in unseren Handtaschen. Und wäre das Öffnen der Flasche ganz einfach gewesen, dann hätten wir nicht erleben und erstaunt erfahren können, was Frau so alles in der Handtasche mit sich führt!

■ Angelika Pikosz

■ Bild oben: © Tim Reckmann / pixelio.de

Technologien, die auf Künstlicher Intelligenz beruhen, gewinnen auch im Alltag älterer Menschen zunehmend an Bedeutung. Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz, kurz KI, wirft jedoch auch Fragen auf. In welcher Weise kann sie zu einem guten Leben im Alter beitragen? Und bergen KI-Technologien die Gefahr von Diskriminierung zum Beispiel aufgrund des Lebensalters?

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen aktiv an den Diskussionen über diese Fragen beteiligt werden. Sie unterstützt ab sofort zehn Seniorenorganisationen dabei, ältere Menschen zum Thema KI fit zu machen. Im Rahmen des BAGSO-Projekts „KI für ein gutes Altern“ erhalten die beteiligten bundes- und landesweit aktiven Vereine und Verbände eine technische Ausstattung, mit der KI erlebbar wird. Zudem können sie an Weiterbildungen teilnehmen und erhalten fachliche Unterstützung, wenn sie selbst eine Veranstaltung zu KI durchführen wollen. Im Fokus stehen ethische und gesellschaftliche Fragestellungen, die auch ältere Menschen betreffen.

Seniorenministerin Lisa Paus: „Fast alle Menschen haben im Alter den Wunsch, möglichst gesund und möglichst lange selbständig zu leben. Digitale Technologien und besonders Anwendungen mit Künstlicher Intelligenz können dazu einen erheblichen Beitrag leisten. Damit das gelingt, ist es nötig, dass wir gerade die ältere Generation mit den Technologien in Kontakt bringen.“

Regina Görner, Vorsitzende der BAGSO, sagte: „KI kann gerade für ältere Menschen ein Segen sein: Sie fördert den Fortschritt in der Medizin, erlaubt mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und manchmal macht der Umgang mit ihr auch einfach Spaß. Von all dem dürfen Ältere nicht ausgeschlossen sein.“

Das Projekt „KI für ein gutes Altern“ vermittelt älteren Menschen und Seniorenorganisationen Kompetenzen rund um das Thema „Künstliche Intelligenz“. Es möchte dazu beitragen, dass ältere Menschen sich in aktuellen Diskussionen über ChatGPT, Mustererkennung oder selbstlernende Algorithmen aktiv einbringen können und dafür sorgen, dass sie in Forschung und Entwicklung von KI-Systemen stärker wahrgenommen und berücksichtigt werden.

„KI für ein gutes Altern“ ist ein Projekt der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V..



Eine Planwagenfahrt durch die Westenheide



Die Fachstelle Leben im Alter und die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V. hatten zur kostenfreien Planwagenfahrt durch die Westenheide eingeladen. Anlass war die Ausweitung der Angebote für Bürger:innen 55+.

Mit viel Spaß und guten Gesprächen über Interessen, Bedarfe, ein mögliches Ehrenamt und neuen Ideen und Anregungen für das neue Quartier, waren wir gemeinsam unterwegs in der Westenheide.

Engagierte und interessierte Westenheidener nahmen an dem Angebot teil und schwelgten während der Fahrt in Erinnerungen an die „alte“ Westenheide. Dabei tauschten sie sich intensiv über ihre Bedarfe und auch über Möglichkeiten aus und lernten

sich besser kennen.

Erste Ergebnisse der Planwagenfahrt sollen im geplanten Quartiersforum vorgestellt und weiterbearbeitet werden. Dazu sind alle Westenheidener herzlich eingeladen!

Ein besonderer Dank gilt Planwagenfahrten Wendel, die diese Aktion ermöglicht haben.

Darüber hinaus ist am 09.07. und am 10.07.24 ein Garffiti-Workshop geplant, der sich an älterwerdende Menschen aus der Westenheide richtet. Wenn Sie Lust haben, sich an der Gestaltung der Unterführung an der Wilhelmstr. zu beteiligen, können Sie sich kostenlos anmelden.

■ Meryem Öztop
Fachstelle Leben im Alter

Tagesausflug zum Schloss Nordkirchen

Am 26. April 2024 fand ein wunderschöner Tagesausflug für Menschen ab 60 Jahren zum Schloss Nordkirchen statt. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Altengerechten Quartiersentwicklerin aus Bockum-Hövel und etwa 50 Teilnehmer:innen freuten sich auf diesen besonderen Tag.

Bei herrlichem Wetter starteten wir unsere Reise mit dem Reisebus. Die Stimmung im Bus war von Anfang an sehr gut, und die Vorfreude auf das Schloss war deutlich zu spüren.

Nach einer angenehmen Fahrt erreichten wir das beeindruckende Schloss Nordkirchen, auch bekannt als „Westfälische Versailles“. Die majestätische Architektur und die weitläufigen, gepflegten Gärten begeisterten uns sofort.

Wir wurden von professionellen Führern empfangen, die uns mit ihrem umfangreichen Wissen und ihrer charmanten Art durch die Geschichte und die Räumlichkeiten des Schlosses führten. Ihre spannenden Erklärungen und Anekdoten ließen die Vergangenheit lebendig werden und zogen uns alle in ihren Bann.

Nach der Führung war es Zeit für eine gemütliche Kaffeepause. Im nahegelegenen Schloss-Café wurden wir mit köstlichem Kaffee und frischem Kuchen verwöhnt. Es war eine wunderbare Gelegenheit, sich auszutauschen und die Erlebnisse des Tages Revue passieren zu lassen.

Zusammenfassend war der Ausflug zum Schloss Nordkirchen ein voller

Erfolg. Die Kombination aus der beeindruckenden historischen Kulisse, der informativen und unterhaltsamen Führung sowie der geselligen Kaffeepause machte diesen Tag für alle Beteiligten unvergesslich.

Das schöne Wetter trug zusätzlich zur guten Stimmung bei, und die Teilnehmer:innen waren durchweg begeistert. Viele äußerten den Wunsch, bald wieder an einem solchen Ausflug teilzunehmen.

■ Karima Boufaida

■ Bild rechts: © Münsterland e.V. –
Fotograf: Philipp Fölting



Die Polizei informiert: Telefonbetrüger bleiben erfinderisch!

Ein Senior aus Hamm ist auf eine neue Geschichte von Telefonbetrügern hereingefallen. Ein angeblicher Bankmitarbeiter rief den Mann an und berichtete ihm über einen auffälligen Abbuchungsversuch. 15 Minuten später meldete sich eine Frau als angebliche Staatsanwältin Kramer bei dem Senior und warnte ihn vor Mitarbeitern seiner Hausbank, die ältere Personen mit Falschgeld betrügen.

Die „Staatsanwältin“ bat den Senior in diesem Zusammenhang, als „Lockvogel“ zu agieren und Bargeld bei der Bank abzuheben - so sei es möglich, den Tätern auf die Schliche kommen.

Der über 80 Jahre alte Mann hob sodann einen fünfstelligen Bargeldbetrag ab. Anschließend teilte die angebliche Staatsanwältin mit, das Geld nun auf seine Echtheit von einem Herrn Roth überprüfen lassen zu müssen. Daraufhin übergab der Senior am Mittwochnachmittag gegen 16 Uhr den Betrag einer männlichen Person auf einem Parkplatz.

So schützen Sie sich vor einem Betrug durch falsche Bankmitarbeiter/Staatsanwälte/Polizisten:

Geben Sie am Telefon niemals persönliche Daten wie Bankdaten, Zugangsdaten, Passwörter etc. preis oder geben Auskünfte über Ihre Vermögensverhältnisse. Beenden Sie das Telefonat, wenn Sie den leisesten Verdacht hegen, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte. Vergewissern Sie sich im Zweifel bei Ihrer Bank, ob ein Anruf tatsächlich von dort kommt.

Wählen Sie bei einem Rückruf nur die Ihnen bekannte Telefonnummer der Bank oder suchen Sie diese selbst aus öffentlichen Telefonverzeichnissen heraus.

Übergeben Sie weder Bargeld, noch Schmuck oder Wertgegenstände. Weder Polizei noch Bankmitarbeiter oder Mitarbeiter der Staatsanwaltschaft kommen zu Ihnen nach Hause oder wollen sich für Geldübergaben treffen.

Rufen Sie in jedem Fall die Polizei unter der 110 an und erstatten Anzeige.

Weitere Informationen:
Dirk Püttner, KHK
Polizei Hamm/Westf.
Direktion K - KPO -
Kriminalpolizeiliche Prävention
Hohe Straße 80, 59065 Hamm
Tel. 0 23 81/916 - 35 70
dirk.puettner@polizei.nrw.de

Fotos: © www.polizei.beratung.de

Ein neues Angebot aus dem Quartier Hamm-Mitte

Die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Mitte und der in einer Reihe von Kulturformaten auch im literarischen Bereich engagierte Bürger Klaus Harkenbusch laden herzlich zu einem neuen Projekt ein.

Unter dem Begriff „Literatur-Café“ sind alle interessierten Bürger:innen eingeladen, ihr aktuell gelesenes Buch oder ein Buch, was sie nachhaltig beschäftigt hat, vorzustellen und mit anderen Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen. Dadurch soll ermöglicht werden, neue Bücher kennenzulernen und auch an Leseerfahrungen anderer Menschen teilzuhaben.

Erfahrungsgemäß sind gerade der persönliche Austausch und die Möglichkeit, Nachfragen zu stellen, das, was ein solches Format ausmachen. Daneben werden auch Veranstaltungstipps für interessante Kulturveranstaltungen in Hamm und Umgebung gegeben.

Geplant sind die Treffen jeweils am zweiten Dienstag des Monats.

Ausblick: am 8.11. um 19.30 Uhr findet im Heinrich-von-Kleist-Forum der 29. Lyrikabend statt. 14 Menschen werden dabei ein Lieblingsgedicht vorstellen. Musikalischer Partner ist der Popchor Voices of Joy unter der Leitung von Popkantor Simon Biffart.

Der Eintritt ist frei.

- Klaus Harkenbusch und
- Thordis Ohnrich



Wir starten am 13. August 2024 um 15 Uhr im Feidik-Forum, Feidikstrasse 27 in 59065 Hamm.

Das Angebot ist kostenlos!

Nähere Informationen unter: 0 23 81 9158 5103

Ihre Ansprechpartner:innen in Ihrem Quartier

Wir sind für Sie da, wenn es gemeinsam mit der Fachstelle Leben im Alter der Stadt Hamm um Angebote und Fragen rund ums Thema „Älterwerden“ geht!



im Quartier Mitte
Thordis Ohnrich
Feidikforum
Telefon: 0 23 81 915 851 03
Mobil: 01 60 955 769 01
thordis.ohnrich@outlaw-ggmbh.de



Quartier Bockum-Hövel
Karima Boufaida
Haus der Begegnung
Mobil: 01 72 749 03 18
Boufaida@caritas-hamm.de



Quartier Heessen
Stadtteilbüro Bockelweg
Beate Lütkenhaus
Telefon: 0 23 81 94 40 06, Mobil: 01 72 994 39 01
Luetkenhaus@caritas-hamm.de

Dagmar Kraske
Mobil: 01 73 325 83 83
kraske@caritas-hamm.de



Quartier Rhynern
Conny Schmidt
Mayday Rhynern e.V.
Telefon: 0 23 85 437 59 28
Mobil: 01 71 560 78 61
conny.schmidt@mayday-rhynern.de



Quartier Osten
Michelle Kroll
DRK-Senioren-Stift
Telefon: 0 23 81 982 81 76
Mobil: 01 76 84 96 84 51
kroll@drk-stift.de



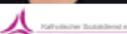
Quartier Norden
Carolin Redeker
Stadtteilzentrum Hamm-Norden
Mobil: 01 52 53 40 48 60
redeker@awo-rle.de



Quartier Pelkum
Veronika Rosenkranz
Pelikanum
Telefon: 0 23 81 541 73 51
Mobil: 0 15 77 629 60 14
Veronika.Rosenkranz@kirchenkreis-hamm.de



Quartier Westen
Daisy Klotz
Stadtteilbüro Hamm-Westen
Mobil: 01 57 851 292 28
klotz@ksd-sozial.de



Quartier Pelkum-Wiescherhöfen
Susanne Wöstenberg
Ev. Kirchengemeinde
Pelkum-Wiescherhöfen
Mobil: 01 57 76 29 60 22
susanne.woestenberg@kirchenkreis-hamm.de



Quartier Herringen
Die Stelle der Altengerechten Quartiersentwicklung
in Herringen wird demnächst neu besetzt.

Die Kontaktdaten werden in der nächsten Ausgabe
veröffentlicht.

Bild von juicy_fish
@ auf Freepik

XXL-Verpackungen in Hamm

Spektakuläre Aktion klärte über richtige Mülltrennung auch bei uns in Hamm auf

Ein riesiger Joghurtbecher an der Pauluskirche? Was soll das denn?

Vom 3. bis 16. Juni 2024 machten die auffälligen XXL-Verpackungen auf ein wichtiges Thema aufmerksam: Richtige Mülltrennung. Rund um die riesigen Verpackungen informierte der Abfallwirtschafts- und Stadtreinigungsbetrieb Hamm (ASH) als Partner der Aktion „Deutschland trennt. Du auch?“ über das richtige Trennen von Verpackungsabfällen.

Ziel der bundesweiten Aktion ist, so viele Menschen wie möglich zu mehr und besserer Mülltrennung zu motivieren – für mehr Recycling.

Schirmherrin der bisher größten Partneraktion für richtige Mülltrennung ist Bundesumweltministerin Steffi Lemke.

Richtige Mülltrennung ist die Voraussetzung für effizientes Verpackungsrecycling und damit für den Schutz wichtiger Rohstoffe, Klima und Umwelt. „Wenn die Hammer Bürger:innen gebrauchte Verpackungen richtig trennen und entsorgen, können wir als Kommune einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten. Dazu wollen wir als Partner der Aktion ‚Deutschland trennt. Du auch?‘ beitragen“, sagt ASH-Betriebsleiter Robert Reminghorst.

Erstmals engagieren sich mit den bundesweiten Aktionswochen zu „Deutschland trennt. Du auch?“ Kommunen in ganz Deutschland gemeinsam mit den dualen Systemen und ihrer Initiative „Mülltrennung wirkt“, dem Handel sowie der Abfall- und Entsorgungswirtschaft dafür, so viele Menschen wie möglich über richtige Mülltrennung zu informieren.

Auch Hamms Oberbürgermeister Marc Herter setzt sich für die Aktion

ein und ist einer ihrer Trennbotschafter. „Mülltrennung geht uns alle an und darauf bei uns in Hamm aufmerksam zu machen, ist mir persönlich sehr wichtig. Die Aktion ‚Deutschland trennt. Du auch?‘ ist ein toller Denkanstoß für uns alle im Alltag“, so Herter, der im Aktionszeitraum nicht nur auf Großplakaten für die richtige Mülltrennung warb, sondern auch in Radio-Spots zu hören war. Zusätzlich unterstützten auch Politiker und Künstler Andreas Obering (Der Obel), Künstler Till Hoheneder und die Gründer der VibeFactory | Welcome to my Garden, Julian Sokolowski und André Kollas, als Trennpaten die Aktion.

Aufklärung? Am besten schon beim Einkaufen!

Die drei Meter hohen XXL-Verpackungen zeigten Eigenmarkenprodukte der an „Deutschland trennt. Du auch?“ beteiligten Partner aus dem Lebensmitteleinzelhandel. Verpackungsrecycling ist ein bedeutender Aspekt der Nachhaltigkeit im

Handel. Partner der Aktion sind Netto Marken-Discount, EDEKA und Netto Deutschland.

Damit so viele Verpackungen wie möglich recycelt werden können, klären sie ihre Kund:innen schon beim Einkaufen über richtige Mülltrennung auf. In insgesamt rund 10.000 Märkten deutschlandweit informieren sie zum Beispiel mit Plakaten und Displays, in ihren Kundenmagazinen oder Social-Media-Kanälen über richtige Mülltrennung.

Hilfestellung im Netz

Für besondere Müllfragen bietet der ASH bereits seit einigen Jahren auf seiner Homepage www.hamm.de/ash das Abfall-ABC an. Über 560 Abfälle sind dort hinterlegt und werden regelmäßig ergänzt beziehungsweise aktualisiert. Über eine Suchfunktion können Bürger:innen den fraglichen Müll eintragen und bekommen sofort angezeigt, wie er entsorgt werden sollte.



Auch die Service-Hotline des ASH hilft bei Fragen gerne weiter unter Tel. 0 23 81 17 - 82 82.

Vorsorgen statt abwarten



Mit ersten Veranstaltungen im Clubraum des Schützenvereins Westtünnen ist das Quartier am Dreiländereck (Berge/Westtünnen) nun an den Start gegangen. Der erste Vortrag zum Thema „Vorsorgen statt abwarten – so bestimme ich, wer im Ernstfall für mich entscheidet“ war innerhalb kürzester Zeit ausgebucht, so dass eine Nachfolgeveranstaltung mit dem Referenten Ludger Meyer vom Katholischen Sozialdienst e.V. organisiert wurde.

Jeder von uns kann durch einen Unfall, eine Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Ehepartner oder Angehörige werden uns in einer solchen Phase hoffentlich

beistehen. Rechtsverbindliche Erklärungen oder Entscheidungen dürfen sie aber nur mit einer rechtsgeschäftlichen Vollmacht (z.B. Vorsorgevollmacht) oder als gerichtlich bestellte Betreuer abgeben. Das gleiche gilt für den Bereich der ärztlichen Behandlung und der Festlegung des Patientenwillens.

In den beiden Vorträgen wurde deutlich, wie eine Vorsorgevollmacht oder eine Patientenverfügung ausgestaltet werden sollten und was bei der Erstellung zu beachten ist. An zahlreichen Beispielen erläuterte Herr Meyer den Sinn und Zweck der wichtigen Vollmachten. Der Raum für individuelle Fragen wurde rege genutzt.

■ Conny Schmidt



Ein treuer Begleiter.

Über Generationen.

Traditionen sind ein wertvolles Gut. Deshalb setzen wir alles daran, diese zu erhalten und gemeinsam mit Ihnen fortzuführen. Ob Familienschätze oder altes Handwerk – wir stehen an Ihrer Seite. Mehr Informationen auf sparkasse-hamm.de



Sparkasse
Hamm

Weil's um mehr als Geld geht.

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

