

175 Jahre
Eisenbahn(er)-
stadt Hamm
Seite 8/9

Die Polizei
informiert:
Messenger -
Betrug
Seite 18/19

Ehrenamts-
karte NRW
Seite 34/35

Das Fenster

Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2023



AKRITAS
Rundum-Betreuung
Kaminski & Hajduk

...weil Pflege Vertrauen ist.

Einfach zu Hause betreuen lassen!

? Sie sind pflegebedürftig oder haben einen pflegebedürftigen Angehörigen, aber ein Pflegeheim kommt für Sie nicht in Frage?
 ! Wir bieten Ihnen eine professionelle, liebevolle Pflege und Rundum-Betreuung in Ihrem zu Hause an. Fair und bezahlbar.

Melden Sie sich noch heute bei uns, für ein unverbindliches Beratungsgespräch.
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

AKRITAS GmbH | Marinestr. 50 A | 59075 Hamm | Tel.: 02381 - 9 14 07 77 | E-Mail: info@akritas.de

www.akritas.de



Grußwort des Oberbürgermeisters

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser!

Der russische Angriffskrieg in der Ukraine hat dieses Jahr schon früh zum „Krisenjahr“ gemacht. Seine Auswirkungen haben sofort durchgeschlagen: in gestiegenen Preisen für Güter aller Art; in der Energiekrise, die Bürger und insbesondere Unternehmen trifft; vor allem jedoch im Leid der durch den Krieg betroffenen Menschen aus der Ukraine, von denen aktuell mehr als 1.400 in Hamm Schutz finden. Der Kraftakt, die Geflüchteten unterzubringen und zu versorgen, gelingt uns in Hamm unaufgeregt und reibungsarm – und die Hilfs- und Spendenbereitschaft innerhalb der Gesellschaft war und ist überwältigend. Die Menschen aus der Ukraine werden in Hamm mit offenen Armen empfangen und in unserer Gesellschaft aufgenommen.

Wir haben 2022 aber nicht nur Krisen bewältigt, sondern Weichen für die Zukunft unserer Stadt gestellt: Nach der Gründung des Familienbeirats nimmt das zukünftige Familienrathaus immer weiter Gestalt an. Beim zweiten h4-Festival in der Innenstadt haben tausende Menschen ausgelassen gefeiert. Mit den fortgeschrittenen Vorbereitungen zum Multi Hub Westfalen und der Entwicklung des Nordringparks haben wir wichtige Meilensteine für Verkehr, Entwicklung und Zukunftsfähigkeit in Hamm gesetzt. Diesen Weg wollen wir in den kommenden Jahren gemeinsam mit Ihnen als Bürgerinnen und Bürger in Hamm weitergehen. Bringen Sie sich mit Ihren Ideen und Vorstellungen ein in die weitere Entwicklung der Stadt Hamm.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



Marc Herter
Oberbürgermeister der Stadt Hamm



Ludgeri

- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 18:30 Uhr
Ludgeri-Tagespflege
Schultenstraße 12
Vorgespräch erforderlich.
- Patienten-Fragestunde
Jeden 2. Montag im Monat, 8:00-17:00 Uhr
Haus der Pflege
Keine Anmeldung erforderlich.
- Ludgeri-Forum e. V.
Ihr Ansprechpartner für Fragen zur Demenz sowie Entlastung pflegender Angehöriger.

LebensWert im Alter

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 Alten- und Krankenpflege sowie zu unseren weiteren Diensten.

Das Ludgeri Netzwerk begleitet Sie immer passend zu ihrer persönlichen Lebenssituation.

**Wir informieren
schulen
helfen ...**

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr. Bleiben Sie gesund.

Familie Metz und das Ludgeri-Team

Haus der Pflege
Marinestr. 42
59075 Hamm
☎ 99547-0
www.ludgeri.com

... unterstützt durch



Inhalt

Die 2. Generationenmesse - Bockum-Hövels Schatzkiste des Engagements!	6/7
175 Jahre Eisenbahn(er)stadt Hamm	8/9
Aktuelles aus Hamm-Norden und Herringen	10/11
Die Freiwilligenzentrale besucht die Ulu Moschee in Herringen	12
Der gemütliche Spaziertreff in Herringen	13
Kulturreicher Start ins neue Jahr	14/15
Veronika Rosenkranz - Altengerechte Quartiersentwicklung Jakobusquartier	16
Michelle Kroll - Vorstellung der neuen Quartiersentwicklerin für den Hammer Osten	17
Die Polizei informiert: Messenger – Betrug	18/19
Weltseniorentag	20
Potenzialworkshop 55+	21
Neues aus dem Westen...	22
In eigener Sache...	23
Erster Spatenstich für neue Afrikavoliere	24
In jedem Ende kann auch ein neuer Anfang stecken!	27
„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen	28/29
13.Europäisches Filmfestival der Generationen	30
Die Stadtteilkonferenz- Das Bürgerbeteiligungsformat in Ihrem Sozialraum	31
Die Sache mit dem neuen Rezept:	32/33
Eine „weinselige“ Koch-Satire	
Ehrenamtskarte NRW	34/35
Fragen zu Internet, Smartphone und Co?	35
Die Hammer Akademie 55 + ist erfolgreich gestartet!	36/37
Engagement im Ehrenamt? GERNE!	38/39
Was nicht passt, wird passend gemacht!	40/41
Traumkleid...	42
#Smartphone Sprechstunde 60+	43
Filmcafé	44/45
Mehr Unterstützung und Anerkennung für pflegende Angehörige	46

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

während die Weihnachtsausgabe unserer Zeitschrift langsam Gestalt annimmt und für den Druck vorbereitet wird, befinden wir uns im Advent.

Für die Christen ist der Advent die Vorbereitungszeit auf die Ankunft Christi. Da der Advent gleichsam die Zeit der Erwartung ist, der auf die kommende Menschwerdung Gottes verweist, hat der Advent somit eine doppelte Bedeutung.

Historisch betrachtet kennt man die Adventszeit bereits seit dem 4. Jahrhundert. Weil es im Advent eben um die Ausrichtung auf Gott geht, ist sie traditionell eine Zeit der „Buße“. Früher haben Christen deshalb im Advent gefastet, wie vor Ostern. Das soll helfen, innerlich ruhig zu werden und körperliche und seelische Lasten loszuwerden. Doch in diesem Jahr ist der Advent für viele Menschen in Europa und der ganzen Welt alles andere als eine geruhssame Zeit, ist vielmehr vom Gegenteil bestimmt: Krieg, Vertreibung, Angst und Not.

Vor einem Jahr bestimmte uns die Hoffnung, dass 2022 wieder zu einem Jahr der gewohnten Normalität werden würde: gemeinsam wieder Freude ohne Abstand teilen, sich ohne Angst vor Ansteckung ungezwungen begegnen können.

Corona ist nicht überwunden, hat aber glücklicherweise viel von seinem Schrecken eingebüßt. Dafür sind schlagartig Krisen in unser Leben geraten, die wir nicht für möglich gehalten hätten.

Vielleicht hilft es daher, die Zeit des Advents, Weihnachten und den Jahreswechsel einmal ganz bewusst anders anzugehen: durch Zeiten der Ruhe und Stille, der Solidarität und Hoffnung. Letztlich liegt es an uns, wie wir diese Zeit begehen können und wollen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein gutes Jahr 2022! Bleiben Sie gesund!

■ Die Redaktion



Impressum

Ausgabe 01/2023

Herausgebende Instanz:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Druckerei Kettler, Bönen
Auflage: 5.500 Stück
Im November 2022

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
Herr Andreas Pieper
Frau Lisa Müller
Tel.: 02381/17-6761
02381/17-6739
Fax: 02381/17-2956
E-Mail: pieper@stadt.hamm.de
lisa.mueller@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de
Titelseite: ©Thorsten Hübner

Die 2. Generationenmesse - Bockum-Hövels Schatzkiste des Engagements!



Die drei Organisatoren - Lieselotte Bergenthal, Frank Hoffmann und Karin Berheide - eröffneten erfreut die Messe mit über 30 Ausstellern und Ausstellerinnen, während Bezirksbürgermeister Klaus Jendreiek in seiner Begrüßungsrede ebenfalls seinen Stolz darüber zum Ausdruck brachte, dass so viele Gruppen zusammengekommen sind, um ihre Aktionen im Stadtbezirk zu zeigen.

Die Messe fand am 5. November von 13-17 Uhr an dem neuen Standort in der Sophie-Scholl-Gesamtschule statt. Zahlreiche Aktive und Ehrenamtliche nutzten die Gelegenheit, ihre Tätigkeiten vorzustellen und neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter zu gewinnen. Im Fokus der Veranstaltung stand aber auch die Vernetzung der Ausstellerinnen und Aussteller untereinander, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Die drei Organisatoren sind sich einig, die Durchführung der Messe war ein voller Erfolg! Es war ein gutes Gefühl, so viele Ehrenamtliche verschiedenster

Altersgruppen aktiv zu sehen und miteinander zum Erfolg dieser unabhängigen Veranstaltung im Rahmen des Ehrenamtes beizutragen.

Die Stimmung während der Generationenmesse war durchweg von einem spürbaren Zusammengehörigkeitsgefühl und dem Wunsch nach Vernetzung geprägt.

Der Geruch von Waffeln, Crêpes, Kaffee und Kuchen lockte auch so manche Gäste an, um in der Mensa der Schule Platz zu nehmen, zu verweilen und mit vielen Bockum-Hövelern und Bockum-Hövelerinnen ins Gespräch zu kommen. Ebenso präsentierten sich in der Mensa Gruppen der kommunalen Altenhilfe, der Albert-Schweitzer-Schule, der evangelischen Kirche und der Spar- und Darlehnskasse.

Im Foyer der Schule befand sich der Informationsbereich mit historischen Bildern aus Bockum-Hövel, Infos der Polizei, der Bergleute und weiteren Gruppen. Daran schloss sich der Mit-

machbereich mit Aktionen wie Töpfern, Farbdrehscheibe und Robotik an.

Sehr erwähnenswert ist der Verein „Die jungen Künstler e. V.“, der einen zweiten Stadtelefanten für Bockum-Hövel gestaltet. Ein Elefant steht bereits in Hövel und ist ein Zeichen für Zusammenhalt und Gemeinsamkeit, der an die Zeit des Bergbaus erinnert. Der zweite Elefant ist nun für Bockum vorgesehen und soll als Symbol der Landwirtschaftlichkeit einen Kiepenkerl tragen. Dieser soll zusammen mit Elementen des Malers Gustav Klimt ein harmonisches Bild ergeben. Ein weiteres Highlight war die große Legoausstellung von Marco Vaccaro, die Besucher und Besucherinnen aller Generationen erfreute. Für die musikalische Unterhaltung sorgte Winfried Debie als DJ und der Chor der Kreuzkirche „Crescendo“ mit Schlagern zum Mitsingen.

Ohne die Sponsoren, die Stadt Hamm - die die Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt hat - und die Spar- und

Darlehnskasse Bockum-Hövel, die diese Veranstaltung mit Geld unterstützt hat, wäre diese Messe nicht möglich gewesen.

Ein großes Dankeschön gilt also ihnen, aber auch allen Ehrenamtlichen, die sich dargestellt und ihre Aktionen dem Publikum vorgestellt haben. Auch in Zukunft würden wir gerne durch weitere Generationenmessen Einblicke in unseren aktiven Stadtbezirk geben. Daher wollen wir versuchen, zukünftig immer am ersten Samstag im November eine Generationenmesse anzubieten.

Verknüpft ist dies mit der Hoffnung, dass auch noch weitere ehrenamtlich engagierte Einzelpersonen oder Gruppen Lust haben, sich zu präsentieren. Es liegt uns dabei sehr am Herzen, viele Menschen zu motivieren, das „Wir-Gefühl“ zu stärken

Wir, in Bockum-Hövel!

- Lieselotte Bergenthal
- Karin Berheide



175 Jahre Eisenbahn(er)stadt Hamm

Als im Jahre 1847 die Eisenbahnstrecke von Köln nach Minden in Betrieb genommen und der Bahnhof Hamm eröffnet wurde, ahnte hier wohl niemand, welche Bedeutung das neue Verkehrsmittel für die Entwicklung der Stadt bekommen sollte.

Innerhalb weniger Jahre war Hamm durch die Bündelung von fünf Streckenästen zu einem frühen, wichtigen Eisenbahnknotenpunkt in Westfalen mit besonderer Bedeutung für den Güterverkehr geworden.

Zum Ende des 19. Jahrhunderts reichten die vorhandenen Bahnanlagen für den immer dichter werdenden Verkehr bei weitem nicht mehr aus. 1911 begannen nach langer Planung umfangreiche Um- und Ausbauarbeiten. Nach deren Abschluss im Jahre 1927 lag in Hamm nicht nur der größte und modernste Verschiebebahnhof Europas mit einem täglichen Durchsatz von 10 000 Güterwagen, die Eisenbahn war neben der Drahtindustrie und dem Bergbau einer der wichtigsten Arbeitgeber in der Stadt und deren näherem Umkreis geworden.

Die Arbeitswelt der Bahn war ein eigener Mikrokosmos, in dem Hunderte von Beamten und Arbeitern rund um die Uhr ihren Dienst verrichteten. Noch 1950 war jeder siebte Einwohner der Stadt Hamm in irgendeiner Form bei der Bahn beschäftigt. Das sind bei 24.969 Einwohnern rund 3600. Und diese Zahl berücksichtigt noch nicht die Eisenbahner, welche in Bockum-Hövel, Heessen, Welper oder Mersch ansässig waren und in Hamm ihren Dienst verrichteten.

Somit ist die Eisenbahngeschichte ein fester Teil der Stadtgeschichte und ein fester Teil der Alltagsgeschichte eines nicht unbeträchtlichen Teils der Einwohnerschaft.

Die meisten Eisenbahner gingen ihrer Tätigkeit in Bereichen nach, die der Öffentlichkeit überwiegend verborgen blieben, an den vielen Stellen innerhalb der aufwändigen Infrastruktur, die nötig war, um das System Eisenbahn zu betreiben. Der Beamte hinter dem Fahrkartenschalter oder der Aufsichtsbeamte mit roter Mütze

und Kelle war für jedermann bei der Ausübung seiner Tätigkeit sichtbar. Nur die wenigsten Betriebsfremden dürften einen Hemmschuhleger im Verschiebebahnhof oder einen Ausschlacker im Bahnbetriebswerk bei der Arbeit beobachtet haben.

Mit Beginn des Eisenbahnzeitalters waren viele neue Berufe entstanden. Es gab nun Lokomotivführer, Heizer, Schaffner, Zugführer, Rangierer, Weichensteller und Bremser. Unter der Regie der preußischen Staatseisenbahnverwaltung wurden viele Tätigkeitsbereiche mit Beamtenstellen versehen, nicht zuletzt, um auch einen reibungslosen Bahnverkehr in Krisenzeiten zu gewährleisten.

Nun drängt sich die Frage auf, ob es keine Frauen bei der Bahn gab. Die Antwort ist, dass der Mikrokosmos Bahn tatsächlich eine sehr männliche Welt war, wenn man von Kriegs- und Krisenzeiten absieht. Im Ersten wie auch im Zweiten Weltkrieg fand man Frauen als Ersatz für eingezogene oder in den besetzten Gebieten eingesetzte Eisenbahner als Schaffnerinnen, Schrankenwärterinnen, auf den Stellwerken und in den Bahnhöfen, sogar als Hemmschuhlegerinnen im Verschiebebahnhof. Nach 1945 sollte es dann noch über dreißig Jahre dauern, bis Frauen wieder im Eisenbahndienst tätig sein konnten.

Das Berufsbild des Eisenbahners hat sich in 175 Jahren stark gewandelt. Der Lokomotivführer steht nicht mehr in schwarzer Arbeitskleidung auf der Dampflok, sondern sitzt in den modernen Führerkabine. Die mechanische Hebelbank im Stellwerk ist elektronischen Systemen gewichen. Einige Berufe, wie etwa der des Lokomotivheizers oder des Ladeschaffners, sind ganz verschwunden.

Auch der Eisenbahnstandort Hamm insgesamt hat große Veränderungen hinter sich. Die Änderung der Ver-

kehrsströme nach dem Zweiten Weltkrieg, das Ende der Montanverkehre und der überwiegende Einsatz von LKW beim Gütertransport führte zu einem Niedergang des Hammer Rangierbahnhofs, der 1999 in weiten Teilen stillgelegt wurde. Auch das Bahnbetriebswerk gibt es, bis auf die Meldestelle von DB-Cargo und die Ausbildungswerkstatt seit 2001 nicht mehr.

Mit der Ausstellung möchten wir Sie anhand von ausgewählten historischen Fotos aus Hamm, die im Schwerpunkt zwischen 1900 und 2000 entstanden sind, in die Arbeitswelt der Lokomotivführer, Heizer, Schaffner, Zugführer, Rangierer, Stellwerker oder Schlosser mitnehmen. Es handelt sich um Fotos unterschiedlichster Herkunft. Die frühen Bilder sind zumeist arrangierte Gruppenaufnahmen. Hinzu kommen neben einigen privaten Fotos (auch von Eisenbahnern) eine Zahl an Presseaufnahmen und schließlich Fotos, die seitens der Eisenbahndirektion Essen zu Presse-, Dokumentations- und Lehrzwecken angefertigt wurden.

Zusätzlich haben Besucher die Gelegenheit, in einer eigenen Ausstellungssequenz anhand von Plänen und Fotos den früheren Ausmaßen und Bedeutung des einstmals größten Verschiebebahnhofes Europas bis zu seiner Stilllegung nachzuspüren. Aber die Ausstellung bleibt nicht in der Vergangenheit stehen, sondern wirft darüber hinaus mit der Vorstellung des Multihub Westfalen einen Blick in die Zukunft.

■ Dr. Markus Meinold

Die Ausstellung:
175 Jahre Eisenbahn(er)stadt Hamm 1847-2022
Technisches Rathaus, Stadtarchiv
Gustav-Heinemann-Straße 10, 59065 Hamm
02381 17-5855
Mo-Do 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr, Fr 09:00-13:30
www.hamm.de/stadtarchiv



Aktuelles aus Hamm-Norden und Herringen



Abschied...

Schweren Herzens verabschiede ich, Larissa Reckels, mich zum Ende des Jahres aus dem Hammer Norden. Seit Februar 2020 bin ich im Hammer Norden für die Altengerechte Quartiersentwicklung zuständig - einem Tätigkeitsbereich, den es im Norden zuvor nicht gegeben hat. Trotz anfänglicher Schwierigkeiten in Folge der Corona-Pandemie habe ich durch verschiedene Projekte bereits einige Nordener Senioren kennenlernen können. Durch Angebote, wie den Spaziertreff, die Sportkurse, Tanzabende, Ausflüge, Spielenachmittage, Sitztanz, verschiedenste Workshops und natürlich die Treffs an den Hochbeeten, habe ich schließlich viele Senioren ins Herz geschlossen und möchte mich hiermit für die tiefgründigen Gespräche, die spaßigen Momente, die Pflanzenkunde und natürlich auch für den vielen Kuchen bedanken!

Danke für die schöne Zeit auch an alle Aktiven im Hammer Norden und an das gesamte Team des Stadtteilzentrums und des Stadtteilbüros, ins-

besondere an Klaus Köller, der mir allerhand Wissenswertes über den Hammer Norden vermittelte und mir mit Rat und Tat zur Seite stand. Ulrike Tornscheidt sei ebenfalls gedankt, sie weiß schon, wofür! Und wo geht's für mich nun hin? Viele wissen um meinen Spagat zwischen meinen Zuständigkeitsbereichen Norden und Herringen. Nun habe ich die Möglichkeit, in Herringen eine Vollzeitstelle anzutreten. Die bestehenden Angebote im Norden werden durch meine Nachfolge natürlich fortgeführt und weiter ausgebaut. Bis dahin sind Ulrike Tornscheidt, Altenhilfe der Stadt Hamm (Tel. 17 67 33) und auch ich (Tel. 0173 25 79 770) natürlich weiterhin für die Nordener Senioren da.

Tabletkurs für Einsteiger

Gleich acht Nordener Senioren nutzen die Chance, sich auf etwas Neues einzulassen: Bei einem dreitägigen Tabletkurs für absolute Einsteiger erklärten die Quartiersentwicklerinnen Lisa Beermann (Quartier Bockum-Hövel) und Larissa Reckels mit Unterstützung der Praktikantin Aryana

Asskaryar alle nötigen ersten Schritte, die es benötigt, um mit einem Tablet umzugehen. Welche Funktionen gibt es? Wie nutzt man Google? Welche Möglichkeiten bietet WhatsApp? Um die erlernten Kursinhalte zu üben, konnten die Teilnehmenden die Geräte anschließend daheim nutzen. Ein weiterer Kurs wird im Frühjahr in Bockum-Hövel angeboten. Für Fragen zum Thema Smartphone, Tablet & Co. wird dienstags um 9 Uhr eine Sprechstunde im Erdgeschoss des Stadtteilzentrums angeboten.

Projekt „Bonus-Großeltern“

Ob beim gemeinsamen Kochen, Nähen, Spielen, Lebkuchenhaus-Bauen oder der Sprechstunde für Handy, Tablet & Co.: Bei vergangenen Projekten der Altengerechten Quartiersentwicklung Herringen wurde immer wieder deutlich, wie wertvoll und erfrischend der Austausch zwischen den Generationen ist. Mit der Projektreihe „Bonus-Großeltern“ soll dieser Generationenaustausch weiter gefördert werden, in dem bestenfalls langfristige Patenschaften zwischen Älteren und Familien mit Kindern entstehen. Dabei profitieren sowohl die Älteren als auch die Jüngeren von der gemeinsamen Zeit. Viele Kinder haben wenig Kontakt zur Großeltern-Generation und lernen andere Sichtweisen, Erfahrungswerte und Wissenswertes von „Früher“ kennen. Senioren freuen sich über den Kontakt zu Kindern, um ihren Alltag zu bereichern und um neue spannende Erlebnisse zu sammeln, während Eltern einen Ansprechpartner mit Lebenserfahrung finden.

Zur Einstimmung und Vorstellung des Projekts starteten die Organisatorinnen Larissa Reckels (AWO Altengerechte Quartiersentwicklung) und Carina Freimark (AWO Präventionskoordination) im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen mit der Filmvorstellung „Enkel für Anfänger“, einer Generationen-

Komödie über sich selbst verwirklichende Senioren, die als sogenannte „Leihgroßeltern“ ihre Freizeit mit Kindern verbringen und so manche Erfahrungen machen, mit denen sie wohl nicht gerechnet hätten. Auf den Kinonachmittag folgten ein Erste-Hilfe-Kurs für Senioren zum Verhalten bei einem Notfall mit Kind und ein Erste-Hilfe-Kurs für Kinder mit Clown Püppi, bei dem die Kinder lernten, einen Notruf zu tätigen, Hilfe zu holen und sich selbst zu verarzten. Beim gemeinsamen Nachmittag in der liebevoll eingerichteten Kita Arche Noah war es dann an der Zeit, um sich besser kennenzulernen. Dabei zeigten die Kinder den Senioren die Kita; sie spielten, entdeckten, bastelten, machten Erinnerungsfotos und sangen gemeinsam. Am Ende des Nachmittags waren alle erschöpft, aber glücklich über die gemeinsame Zeit.

Ein Vorlesekurs für Senioren bei der Theaterpädagogin Tanja Schreiber lehrte den Senioren Erzähltechniken und die Kunst, Kinder beim Vorlesen in den Bann der Geschichte zu ziehen. Zum Projektabschluss feierten die Kinder mit den Senioren eine große Party in der Kita Arche Noah, bei der es leckeres Essen gab, gemeinsam gesungen und getanzt wurde und die Senioren ihre neu erlernten Vorlesekünste präsentierten.

Frau Reckels und Frau Freimark stehen zur Verfügung, um Kontakte zwischen den Generationen herzustellen, die Kennenlernphase zu begleiten und als Ansprechpartnerinnen für die Beteiligten da zu sein.

■ Larissa Reckels

Weitere Informationen für Senioren bei Frau Reckels, Tel. 0173-2579770 und für Eltern/Familien bei Frau Freimark, Tel. 0173-1740928.



Die Freiwilligenzentrale besucht die Ulu Moschee in Herringen

Am 2. November besuchten die Beraterinnen der Freiwilligenzentrale Hamm unter der Leitung von Frau Schürmann gemeinsam mit Frau Öztop von der Altenhilfe die Ulu Moschee in Herringen. Für einen herzlichen Empfang sorgte Frau Neslihan Kocabas.

In der Vergangenheit wurde die Ulu-Moschee bereits häufig besucht und sorgte bei den Besucherinnen und Besuchern immer wieder für Staunen. Eine Besonderheit dieser Führung war dieses Mal, dass der Vorbeter Veyis Korkmaz anwesend war und sich sehr viel Zeit für die Besucherinnen nahm. Er erzählte von den fünf Säulen des Islams, den 99 Namen Allahs und beantwortete geduldig alle Fragen. Die Besucherinnen stellten fest, dass es doch in jeder Religion Parallelen und Gemeinsamkeiten gibt. Ein Highlight war, als der Vorbeter für die Besuchergruppe ein Gebet „sang“. Seine Stimme und die Akustik in der Moschee sorgten für Gänsehaut bei den Damen. Nach dem intensiven Austausch mit dem Vorbeter wurden die Besucherinnen von Frau Kocabas

weiter durch die Moschee geführt und herzlich verabschiedet. Zusammengefasst war es ein beeindruckender und sehr spannender Tag in der Ulu-Moschee. Nicht nur die kunstvollen Räumlichkeiten konnten auf positive Art und Weise für bleibende Eindrücke sorgen, sondern auch die gekonnten, wissenswerten Erzählungen des Vorbeters zu den kulturellen und religiösen Besonderheiten. Die Begeisterung und das Interesse der Besucherinnen waren auch im Nachgang der Veranstaltung noch sehr präsent. Wir bedanken uns für die Gastfreundschaft und den intensiven Austausch.

Alle Interessierten sind auch künftig herzlich zum offenen, multikulturellen Miteinander und weiteren lebensbereichernden Ausflügen eingeladen. Wenn Sie auch gerne die Ulu-Moschee besichtigen möchten, können Sie sich direkt bei der Ulu-Moschee melden oder kontaktieren die Altenhilfe der Stadt Hamm.

■ Meryem Öztop

Der gemütliche Spaziertreff in Herringen

Schon seit einiger Zeit findet in Herringen getreu dem Motto „In Gemeinschaft kulturell bereichernde Wege und Kontakte finden“ der gemütliche Spaziertreff statt. Ziel ist es, älterwerdende Bürgerinnen und Bürger zu mehr gemeinsamer Bewegung und kultureller Bereicherung im Alltag einzuladen. In der stimmungsvollen und offenen Spaziergruppe besteht zweimal im Monat die Möglichkeit, Menschen aus dem nahen Umfeld kennenzulernen, Neues aus dem Stadtteil zu erfahren und Gutes für die eigene Gesundheit zu tun. Jeder kann dazukommen und mitgehen.

Wie der Name schon sagt, geht es beim gemütlichen Spaziertreff nicht um Strecke oder Spaziertempo, sondern kurze, konditionsfreundliche Wege mit persönlichem Austausch und der einen oder anderen kulturellen Bereicherung. Dank des ehrenamtlichen Einsatzes von Elisabeth Niggemann und Bernhild Seis sowie mit gelegentlicher Unterstützung der städtischen Altenhilfe kann der Spaziertreff sicherlich auch weiterhin für

einiges an Bewegung, Freude und Bereicherung sorgen.

Startpunkt ist in der Regel am „Momentum“ (An den Kirchen), meist gegen 14:00 Uhr, jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, außer im Dezember. Sollte es mal Abweichungen geben, weiß Frau Niggemann immer Bescheid.

Über das Jahr verteilt ging es an die verschiedensten Orte. Mal waren wir im Sundern unterwegs, mal in der Marina Rünthe und jüngst ging es auch zur Freiluftgalerie mit der Friedensausstellung sowie zur Bezirksbücherei in Herringen für den Abschlussspaziergang 2022.

Die schönen Unterhaltungen und der gegenseitige Austausch bereichern in dieser munteren Truppe dabei vielfach den Alltag. Auch Personen, die auf einen Rollator angewiesen sind, können daran teilnehmen. Weitere „Mitspazierer“ sind immer herzlich willkommen.

■ Lisa Müller



Die Ansprechpartnerinnen sind:
Elisabeth Niggemann
Tel.: 023 81 46 92 64
Lisa Müller
Tel. 023 81 17 67 39

Kulturreicher Start ins neue Jahr

Die Termine:

13.01., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Little Giftshop
Felice und Cortes Young erwecken ein altes Antiquariat mit all seinen Geheimnissen zum Leben – mit viel Musik, illustriert durch atemberaubende Artistik und um eine Dimension erweitert auf einer Leinwand mittels Stop-Motion-Filmen. Der kraftvolle und gleichzeitig sanfte, poetische Gesang von Felice verwandelt Worte in Geschichten und verbindet die unterschiedlichen Elemente zu einer einzigartigen Show.

18.01., 19:30 Uhr, Schloss Heessen: Revolutionary Icons
Zwischen der unbändigen und aufreißerischen Energie Beethovens und der ganzen emotionalen Bandbreite großer menschlichen Gefühle spannen Eckart Runge (Violoncello) und Jacques Ammon (Klavier) einen Bogen von Originalwerken hin zu Bearbeitungen aus der großen Klavier- und Quartettliteratur.

18.01., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Alles ist erleuchtet
Jonathan, ein junger amerikanischer Jude, reist in die Ukraine, um Augustine zu finden. Die Frau, die in den 1940er-Jahren seinen Großvater vor der nationalsozialistischen Verfolgung gerettet hat. Was als unterhaltsames Roadmovie voller Missverständnisse und absurder Situationskomik beginnt, entpuppt sich allmählich als Reise zu den Schrecken und grauerregenden Verbrechen der Vergangenheit. Eine kraftvolle Erzählung über die Macht des Geschichtes- und Geschichtenerzählens selbst.

20.01., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Drei Männer im Schnee
Ein Millionär in inkognito, sein Diener, „getarnt“ als reicher Reeder, und ein Werbefachmann, der ein Preisauschreiben gewonnen hat, treffen in einem Alpenhotel aufeinander – und werden zur lustigen Männerrunde. Zum Entsetzen des Personals, das jeglichen Kontakt zu verhindern sucht. Das Filmtheater Köln setzt Erich Kästners Klassiker kongenial in Schwarz-Weiß-Optik in Szene.

27.01., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Stephanie Lottermoser
Zwischen Jazz, Soul, Funk und Pop, in der Kombination aus Saxofonspiel und Gesang hat die Saxofonistin Stephanie Lottermoser ihre ganz eigene musikalische Sprache gefunden. Gerade ist ihr sechstes Album erschienen, „In Dependence“, das sie gemeinsam mit ihrer Band - Maik Schott (keys), Robert Schulenburg (b) und Felix Lehrmann (dr) – im Jazzforum präsentiert.

02.02., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Once
Unpräzise, ergreifend und humorvoll erzählt das Musical die Geschichte einer schicksalhaften Begegnung zweier musikbegeisterter Menschen. Erstmals in Deutschland zu sehen, begeistert die Inszenierung mit einem multitalentierten Ensemble, das nicht nur schauspielert und singt, sondern auch alle Instrumente selbst spielt.

04.02., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Eine geht noch!
Mit einem Feuerwerk an Spitzen und Boshaftheiten zielen Annie Heger und Vanessa Maurischat gegenseitig

ihre verbalen und musikalischen Pfeile in Kopf und Herz der anderen. Sie fallen sich ständig ins Wort, lassen sich nicht ausreden und jede weiß es besser. Großstadt trifft Provinz, Chanson auf Shanty, große Klappe stößt auf Kleinhirn und Pils auf Prosecco. Kurz: Man kennt sich - und zwar verdammt gut!

15.02., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke
Joachim wird auf der Otto-Falckenberg-Schule – der Fachakademie für darstellende Kunst in der Landeshauptstadt München - angenommen. Er zieht zu seinen Großeltern in die großbürgerliche Villa in Nymphenburg und wird zum Wanderer zwischen den Welten.

24.02., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Cæcilie Norby – „Sisters in Jazz“
Frauenpower pur: Mit Cæcilie Norby gibt sich die dänische Grande Dame des Jazz die Ehre. Gemeinsam mit ihrer veritablen Damen-Combo stellt sie ausgewählte Kompositionen weiblicher Jazz-Ikonen in den Fokus. Lässig-swingend, barjazzig-cool, elegisch-nordisch, bedrückend-tiefgründig oder auch bluesgetränkt – der Sound eines aktuellen, intereuropäischen Jazz.

26.02., 19:30 Uhr, St. Agnes Kirche: Cappella Amsterdam
Ein Auftragswerk zur 750-Jahr-Feier des Kölner Doms: 1997 stellte der Este Arvo Pärtinen seinen „Kanon Pokajanen“ fertig: Ein Werk wie geschaffen für die Cappella Amsterdam. Das Ensemble singt Chormusik auf allerhöchstem Niveau und begeistert sein Publikum auf der ganzen Welt.

02.03., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: 1. Hammer Lachnacht
Eine neues Programmformat hält Einzug in Hamm: „Bühne frei“ für die 1. Hammer Lachnacht! Wortgewandt durch den Abend führt der charmante Comedian Ole Lehmann, der sich Dave

Davies, Nils Heinrich, Frederic Hornmuth und Bernhard Westenberger als Gäste eingeladen hat.

11.03., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Grand Hotel Grimm
Sie sind wieder da: Frau Kuh im rosa Kleid, der maulfaule Herr Wolf, die exzentrische Frau Katze und der fluguntüchtige Herr Spatz. Nach diversen Abenteuern im Seniorenheim haben die vier jetzt ein eigenes Hotel gegründet. Illustre Wesen aus der grimmschen Märchenwelt geben sich hier die Klinke in die Hand.

17.03., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Spatz und Engel
1948 begegnen sich Édith Piaf, der „Spatz von Paris“ und Marlene Dietrich, der „blaue Engel“, erstmals in New York. Bis zu Piafs frühem Tod pflegen sie eine intensive Freundschaft – weitgehend unbeachtet von der Öffentlichkeit. Das intensive Schauspiel „Spatz und Engel“ rückt diese Verbindung ins Rampenlicht, die wunderbaren Songs der beiden bilden den roten Faden.

19.03., 19:30 Uhr, Kurhaus Bad Hamm: Sa Chen & Ungarisches Kammerorchester
Sa Chen ist eine Sensation: Die chinesische Musikerin gewann als erste Pianistin drei der bedeutendsten internationalen Wettbewerbe für Klavier zugleich. Gemeinsam mit dem Ungarischen Kammerorchester verschreibt sie sich einem Programm mit barockem Schwerpunkt, dem die Ungarn noch einen Ausblick in die heimische Moderne mit Bartóks Divertimento hinzufügen.

Karten für alle Veranstaltungen gibt es beim Kulturbüro der Stadt Hamm (02381 17-5555), den bekannten Vorverkaufsstellen und online unter kultur.hamm.de.

■ Meike Richter
Kulturbüro



Veronika Rosenkranz - Altengerechte Quartiersentwicklung Jakobusquartier



Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Veronika Rosenkranz, ich bin 58 Jahre alt und Diplom Sozialpädagogin. Im September 2022 habe ich die Nachfolge von Thordis Ohnrich in der Altengerechten Quartiersentwicklung angetreten. Als „Tandempartnerin“ von Martina Foschepoth (Altenhilfe Stadt Hamm) bin ich nun im Jakobusquartier im Pelikanum in Hamm Pelkum tätig.

Lange Zeit (fast 20 Jahre) habe ich im Hammer Osten als Schulsozialarbeiterin an einer Hauptschule gearbeitet. In den letzten Jahren war der Wunsch nach beruflicher Veränderung in mir gewachsen und die private Lebenssituation (Pflegebedarf der Schwiegermutter) kam dazu. So war ich sehr froh über die Möglichkeit, mich zunächst mit einer halben Stelle als altengerechte Quartiersentwicklerin neuen Herausforderungen stellen zu können.

Ich bin mäßig sportlich, ein bisschen kreativ, kulturell vielseitig interessiert, singe gern (oft schräg), liebe Tanz und lese viel. Ich weiß um die Anziehungskraft der Couch und wie schwer es oft fällt, in Kontakt zu gehen und sich aufzuraffen. Jede und jeder weiß wie gut es tut, sich zu bewegen – geistig und körperlich - und wie wichtig Treffen und Austausch sind.

Anknüpfend an die Ideen meiner Vorgängerin und die schon bestehenden Angebote, wünsche ich mir, dass das Jakobusquartier sich weiter zu einem ganz lebendigen Ort der Begegnung und Vernetzung ausweitet. Alle Älteren (55 +: in der ganzen Bandbreite

von gerade dem Arbeitsleben entwachsen bis hochbetagt) treffen sich zu gemeinsamen Veranstaltungen und Unternehmungen. Das Quartier wird zum Zentrum des Miteinanders und zur Anlaufstelle für Unterstützung und Selbstorganisation. Dafür braucht es natürlich das Engagement und Interesse von Ihnen allen.

Besuchen Sie die erweiterte offene Sprechstunde ab Dezember jeden Dienstag von 10.00 -12.00 Uhr als warmer Café-Treff gegen die innere und äußere Kälte in diesem harten Winter. Es erwarten Sie lustige Wärmehilfen und -flaschen, ein Heißgetränk, Kekse, die Zeitung und ich.

Hier können Sie erfahren, was wann und wo los ist. Kommen Sie, knüpfen Sie neue Kontakte. Gern nehme ich Ideen und Vorschläge für Angebote entgegen, die im Jakobusquartier noch fehlen. Jede Art, sich einzubringen, ist willkommen.

Ich freue mich auf Sie.

Meine Kontaktdaten

Vroni Rosenkranz
Telefon: 02381 5417351
Mobil: 01577 6296014

E-Mail:
Veronika.Rosenkranz@kirchenkreis-hamm.de

Altengerechte Quartiersentwicklung
Jakobusquartier Pelkum
Ev. Kirchengemeinde Hamm Pelkum-
Wiescherhöfen, Gemeindehaus
Pelikanum
Kamener Straße 181, 59077 Hamm

Michelle Kroll - Vorstellung der neuen Quartiersentwicklerin für den Hammer Osten

Hallo werte Leserinnen und Leser,

als neue Quartiersentwicklerin für den Hammer Osten möchte ich mich bei Ihnen in diesem Rahmen kurz vorstellen. Mein Name ist Michelle Kroll und ich bin 25 Jahre jung. Ich bin in Hamm geboren und auch aufgewachsen - jedoch nicht im Hammer Osten, sondern im Stadtbezirk Pelkum. An der Stadt Hamm gefallen mir besonders die Grünflächen und die schön gestalteten Parks, die ich gemeinsam mit meinem Hund für Spaziergänge aufsuche. Am Hammer Osten gefällt mir deshalb besonders der Burghügel Mark.

Ich freue mich darauf, ab dem nächsten Jahr dort Angebote zu realisieren. Ich bin gelernte Altenpflegerin und habe diesen Beruf bis zum Eintritt in die Quartiersentwicklung bei einem ambulanten Pflegedienst ausgeübt. In dem Zeitraum, in dem ich als Altenpflegerin tätig war, störte es mich, dass für persönliche Gespräche und liebe Worte wenig Zeit blieb.

Ich wollte mich beruflich verändern und stieß auf die Stellenausschreibung des DRK-Seniorenstifts Hamm Mark, die mir vor allem wegen des umfangreichen Kontaktes mit Menschen sehr zusagte.

Seit dem 01.09.2022 bin ich nun die neue Quartiersentwicklerin für den Hammer Osten. Sie können sich gern an mich wenden, wenn Sie Wünsche, Anregungen und Ideen einbringen möchten oder sich ehrenamtlich engagieren wollen. Vielleicht lernen Sie mich ja demnächst auch einmal persönlich kennen. Ich freue mich

sehr auf eine spannende Zeit und nette Gespräche, um das Quartier mit Ihnen weiterhin so liebenswert zu gestalten wie bisher.

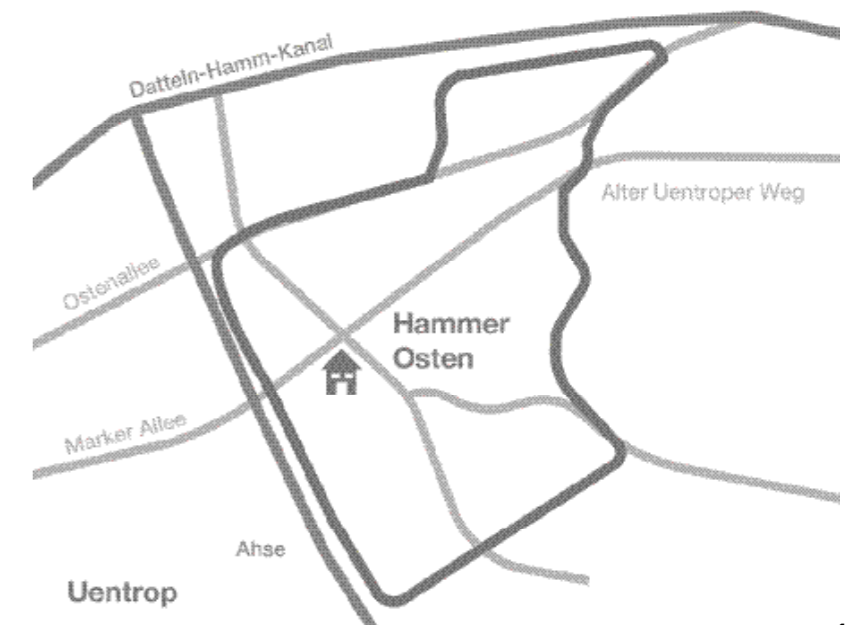
Ich bin im DRK Seniorenstift Hamm Mark verortet und am Standort Marker Allee 88 (59071 Hamm) zu finden.

Aktuell bin ich
montags von 8:00 Uhr – 16:30 Uhr,
mittwochs von 8:00 Uhr -15:00 Uhr
und freitags von 8:00 Uhr – 13:00 Uhr
an meinem Arbeitsplatz.

Dies wird sich ab Januar 2023 ändern, denn die Stelle der Quartiersentwicklerin wird auf eine Vollzeitstelle aufgestockt.

Sie erreichen mich unter der Nummer: 02381 98281-76 oder auch per Mail über: kroll@drk-stift.de

Michelle Kroll



Die Polizei informiert: Messenger - Betrug

Die Polizei warnt vor einer neuen Betrugsvariante per Messenger-Dienst. Diese weist zwar Ähnlichkeiten zu der Betrugsmasche „Enkel-Trick“ auf, jedoch sind hier auch jüngere Menschen betroffen.

Der klassische Enkeltrick

Beim klassischen Enkeltrick rufen Täter:innen ältere Menschen unter dem Vorwand an, Verwandte (z. B. Enkelin/ Enkel) oder gute Bekannte zu sein. Anschließend geben sie vor, sich in einer finanziellen Notlage zu befinden, z. B. nach einem Autounfall. Durch mehrere Telefonanrufe innerhalb kurzer Zeit erhöhen die Täter:innen den psychischen Druck auf das Opfer, verbunden mit Appellen wie: „Hilf mir bitte!“. Die Täter:innen fordern außerdem absolute Verschwiegenheit gegenüber Dritten (z.B. Angehörigen gegenüber). Weil sie angeblich nicht selbst kommen können, vereinbaren sie mit den älteren Menschen ein Kennwort, das eine andere Person nennen wird, wenn das Geld abgeholt wird. In zahlreichen Fällen haben die Angerufenen nach

solchen Gesprächen auch hohe Geldbeträge von ihrem Konto abgeboben, um der oder dem vermeintlichen Angehörigen zu helfen.

Betrugsvariante unter Nutzung eines Messenger-Dienstes

Die / Der falsche Verwandte oder Bekannte nimmt über einen Messenger-Dienst (derzeit bekannte Fälle über den Messenger-Dienst WhatsApp) mit einer der / dem Empfänger:in unbekanntem Rufnummer Kontakt auf. In der Regel lautet die Nachricht: „Hallo Mama! Ich habe eine neue Telefonnummer.“ Als Grund wird z.B. angegeben, dass das alte Handy verloren wurde. Als nächstes wird die/ der Betroffene aufgefordert, die neue Nummer zu speichern. Zeitnah geht dann die nächste Nachricht ein. In dieser wird mitgeteilt, dass eine offene Rechnung von zum Teil mehreren tausend Euro zu begleichen sei. Die oder der vermeintliche Angehörige (Täter:in) habe aber aufgrund der Umstände keine Möglichkeit, auf Online-Banking zuzugreifen, um

die Überweisung durchzuführen. Es ergeht nun die Bitte an die/ den Betroffene(n), diese Überweisung auf ein von der/ dem vermeintlichen Angehörigen genanntes Konto vorzunehmen, um die behauptete offene Rechnung zu begleichen. Das Geld würde angeblich in wenigen Tagen zurückgezahlt werden, was jedoch nicht geschieht.

Die Polizei gibt hierzu folgende Hinweise:

- Fragen Sie in einem solchen Fall persönlich bei Ihrer/Ihrem Angehörigen unter den Ihnen zuvor bekannten Erreichbarkeiten nach, wenn Sie von einer bis dahin unbekanntem Rufnummer über einen Messenger-Dienst kontaktiert werden.
- Nehmen Sie keine fremde Nummer sofort als Kontakt ins Adressbuch auf.
- Sobald Sie über Messenger-Dienste zu Geldzahlungen aufgefordert werden, seien Sie misstrauisch und unterbrechen die Kommunikation sofort.

Wenn Sie bereits Opfer geworden sind:

- Erstellen Sie immer Strafanzeige. So erhält die Polizei Kenntnis von der Straftat und kann die Täterinnen oder Täter verfolgen. Außerdem erhält sie dadurch wichtige Informationen zum Ausmaß des Deliktsfeldes, kann Zusammenhänge herstellen und ggf. Tatserien erkennen.

Eine Anzeige können Sie persönlich auf jeder nächstgelegenen Polizeidienststelle oder online auf der Internetseite Ich möchte eine Anzeige erstatten | Internetwache (polizei.nrw) erstatten.

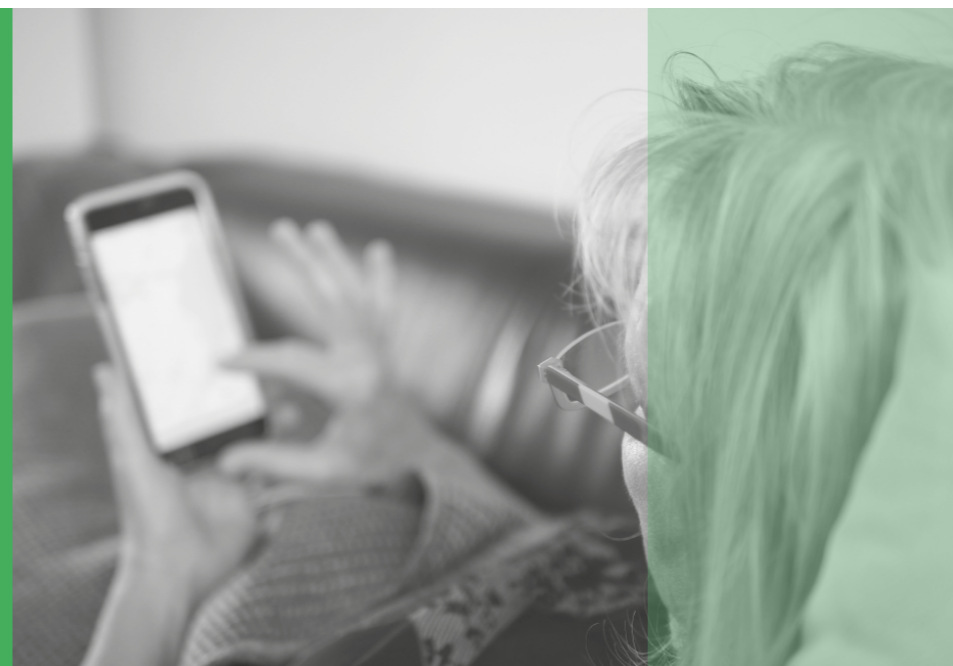
- Leisten Sie auf keinen Fall weitere Geldzahlungen.
- Informieren Sie Ihr kontoführendes Geldinstitut, um eventuell getätigte Geldflüsse anzuhalten oder rückgängig zu machen.

Als Opfer einer Straftat sind Sie nicht auf sich alleine gestellt. Sie werden durch zahlreiche Hilfs- und Beratungsangebote unterstützt. Sie erhalten dort Hilfe in Form von Gesprächen oder beim Umgang mit den Behörden. Ggf. begleiten Sie die Mitarbeitenden zu Gerichten, Polizei, Rechtsanwälten und anderen Institutionen.

Weitere Informationen:

Polizeipräsidium Hamm
Kriminalprävention
Kriminalhauptkommissar
Dirk Püttner
Tel. 02381 916-3353
Dirk.Puettner@polizei.nrw.de

Bilder:
links:
© www.polizei-beratung.de
rechts: © Petra Bork - pixelio.de





Bereits 1990 wurde der Weltseniorentag von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen und soll auf die Bedeutsamkeit von älterwerdenden Menschen in der Gesellschaft aufmerksam machen. Jährlich am 1. Oktober finden weltweit aus diesem Anlass kleine Aktionen statt, um Aufmerksamkeit auf dieses Thema zu lenken.

Auch in diesem Jahr hatten die altengerechte Quartiersentwicklung und die Altenhilfe im Rahmen des Handlungskonzeptes „Älterwerden in Hamm“ wieder alle Älteren und Junggebliebenen zu einer kleinen Überraschung am Samstag, den 1. Oktober um 11:00 Uhr auf den Marktplatz vor der Pauluskirche eingeladen.

Einhundert prächtige Sonnenblumen wurden vor Ort verteilt mit der Einladung, sich an einem kleinen gemeinsamen Singen zu beteiligen.

Mit Begleitung durch einen Saxofonisten der Musikschule Hamm waren allseits bekannte alte Lieder zu hören,



die Erinnerungen weckten und sichtlichen Spaß bereiteten. Neben netten Gesprächen ergaben sich so wie in jedem Jahr erneut zahlreiche neue Kontakte in die Quartiere hinein, um dort zukünftig das vielfältige Angebot nutzen zu können.

Der Begriff „Älterwerden“ zeigt sich inzwischen wesentlich vielfältiger als in früheren Zeiten, in denen der Fokus noch lediglich auf Hilfsbedürftigkeit und Einschränkungen ausgerichtet war. Neben Menschen mit großem Unterstützungsbedarf sollen mittlerweile auch jüngere Ältere erreicht werden, die beispielsweise die Zeit rund um den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten möchten.

Sie alle bergen einen wertvollen Schatz an Lebenserfahrung, der für alle Generationen von großem Wert ist. Dies ist immer wieder Anlass genug, um beispielsweise mit dem leuchtenden Gelb der Sonnenblumen eine kleine Freude zu machen.

■ Christiane Mitlewski

Helfen tut gut – den anderen, aber auch uns selbst. Vor allem stimmt dieser Satz, wenn es sich um selbstgestaltetes Engagement handelt, wenn die Aufgabe gut zu den Fähigkeiten, Werten und Interessen der Ehrenamtlichen passt. Deshalb haben die beiden Quartiersentwicklerinnen der Caritas Hamm (Lisa Beermann aus Bockum-Hövel und Beate Lütkenhaus aus Heessen) am 3. und 4. November einen Potenzialworkshop 55+ nach dem Konzept der „Frischzelle“ angeboten, das von Kathrin Speckenheuer und Matthias Sellmann an der Ruhr-Universität Bochum entwickelt wurde.

Diese Methode lässt sich gut mit dem Kochen vergleichen: Es gibt zwei Arten zu kochen, entweder ich suche ein Rezept aus, kaufe die Zutaten und koche dann Schritt für Schritt nach Anleitung.

Wenn ich alles richtig gemacht habe, kann ich am Ende das geplante leckere Menü servieren und genießen. Oder aber, ich schaue in meinen Kühlschrank, was ich zur Verfügung habe und überlege mir, was ich daraus machen kann. So entsteht kreativ ein leckeres Überraschungssessen. Diese zweite Kochmethode ist das Bild für den Potenzialworkshop.

Am ersten Nachmittag wurde zunächst erforscht, was jeder und jede Einzelne in seinem/ihrer „Lebenskühlschrank“ hat. Was ist die Chilischote bei mir? Wofür brenne ich? Worin gehe ich auf, wie die Hefe im Teig? Was ist der Salat, der mich gesund hält? Welche Stärken habe ich? Am Ende des Nachmittags waren einige überrascht, was alles in ihnen

steckt und klar wurde auch, es gibt keine leeren Kühlschränke!

Die „Dinnerkreation“ war das Ziel des zweiten Nachmittags: Für wen möchte ich was mit wem kochen oder wofür und mit wem möchte ich das, was ich gut kann, einsetzen? Mit wem möchte ich mich vernetzen?

Einige haben direkt Projekte geplant und sich zusammengetan, um z.B. einen interkulturellen Musiktreff zu organisieren. Andere haben sich durch die Quartiersentwicklerinnen beraten lassen, mit wem sie sich vernetzen können, um ihre Ideen wie z.B. Unterstützung für Kinder, Kreativangebote oder Behördenhilfe für Geflüchtete umzusetzen.

Auf jeden Fall möchten die neun Teilnehmenden weiter in Kontakt bleiben. Ihren Wunsch nach einem weiteren Treffen im Januar setzen Lisa Beermann und Beate Lütkenhaus gerne um.

■ Beate Lütkenhaus



Neues aus dem Westen...

Fitnessangebot 55+ im Westen

In Bewegung bleiben beim neuen, regelmäßigen Fitnessangebot 55+. Jeden Donnerstag, 15 - 16 Uhr (Sport-halle an der Friedrich-Ebert-Real-schule, Am Hilkenhohl 1 - 3, 59067 Hamm-Westen)

- Probetraining einmal frei
- 11. Kurstermin umsonst
- Preisaktion bis 31.01.23 verlängert: 10er-Karte 20 €, statt 30 €

Abwechslungsreiche Übungen für Körper und Geist stärken Ihre all-gemeine Fitness. Eine Trainerin (TuS Germania Lohausenholz-Daberg e.V.) leitet individuell an. Im Frühling kann das Fitnessangebot auch draußen stattfinden (z.B. an Outdoorgeräten).

Anmeldungen unter:
02381 92451900

Bei Fragen:

0157 85 129228 (Daisy Klotz, Altenge-rechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V.).

Kaffeetreff im Westen 55 +

Auch 2023 geht der Kaffeetreff mit Freude weiter. Setzen Sie sich gerne dazu, auf einen Kaffee, Kuchen und nette Gespräche. **Wann:** in der Regel jeden 1. Freitag/Monat, 15 - 17 Uhr (Josefshaus, Josefstr. 9A, 59067 Hamm-Westen).

Nächste Termine: 13.01., 03.02., 03.03., 14.04.23

Backen Sie gerne? Kuchenspenden sind willkommen! Bitte bis zum Vor-tag anmelden bei Daisy Klotz.

Beitrag: Bezahlen Sie, was es Ihnen Wert ist, mindestens 1 € für Kaffee und Kuchen. Kuchenspende:innen sind vom Beitrag ausgenommen.

P.S.: Ein großes Dankeschön an alle engagierten Ehrenamtlichen vom Kaffeetreff!



Unterstützung im Alltag gesucht? - Taschengeldbörse

Brauchen Sie ab und zu Unterstüt-zung beim Einkaufen oder eine Begleitung beim Spaziergehen? Sie haben Handyfragen oder würden sich über ein nettes Gespräch freuen?

Engagierte Jugendliche zwischen 14 - 17 Jahre unterstützen Sie gerne! Für ein kleines Taschengeld, mind. 5 €/ Stunde, sei es z.B. 1x/ Woche oder 1x/ Monat.

Hinweis: Sicherheit geht vor! Bevor eine Unterstützung überhaupt ver-mittelt wird, lernt die Quartiersent-wicklerin Daisy Klotz die Jugendlichen und die Unterstützungssuchenden vorher ausführlich kennen, um eine passende Vermittlung zu ermögli-chen. Auch das erste Kennenlernen zw. Jugendlichen und Unterstüt-zungssuchenden wird von der Quar-tiersentwicklerin begleitet.

Kontakt zu allen Angeboten:

Daisy Klotz
Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V.
Telefon: 0157 85 129228

In eigener Sache...

Das in der letzten Ausgabe vorge-stellte „Vorsorgemäppchen – Infor-mationssammlung für den Bedarfs-fall“ erfreute sich rasch einer sehr hohen Nachfrage und war schnell ver-griffen. Inzwischen sind wieder aus-reichend Exemplare nachgedruckt.

Hier noch einmal die Kontaktadresse, unter der das Vorsorgemäppchen erhältlich ist:

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Wohn- und Pflegeberatung
Jürgen-Graef-Allee 2 (Maximare)
Frau Kroll: 02381 17-8107

wivo
Wirtschafts- u.
Versorgungsdienst

In Hamm
und
Umgebung

Essen auf Rädern

Wir liefern – Sie genießen.

**Täglich frisch gekocht
und heiß serviert.**
(auch Sonder- und Diätkost)

Telefon
(0 23 81) 589 - 39 36

**WIVO Wirtschafts- und
Versorgungsdienst GmbH**
Werler Str. 110 | 59063 Hamm
info@wivo-hamm.de
www.wivo-hamm.de

valeo KLINIKEN!
Evangelische Krankenhäuser

05/22 Wivo GmbH;
Bild: Wivo GmbH /
www.shutterstock.de

EINFACH MEHR. SERVICEQUALITÄT

Ehrlich.
Kompetent.
Engagiert.

Bei mir stehen Sie an erster Stelle, egal ob Verkäufer oder Käufer. Ich bin erst zufrieden, wenn Sie es auch sind!

- individuelle Beratung
- Immobilienbewertung
- Vermarktungsstrategie
- Verkauf und Vermietung



Andrea
Werner

FALC
IMMOBILIEN

Ich berate Sie gerne: 0151 / 212 02 226
andrea.werner@falcimmo.de ■ www.falcimmo.de



Erster Spatenstich für neue Afrikavoliere

Am Sonntag, 27. November – pünktlich zum ersten Advent – gab es im Tierpark wieder etwas zu feiern. Nach der Eröffnung der Lemurenanlage im Frühjahr, dem Abriss des Museums und des alten Raubtierhauses und vielen kleineren vorgenommenen Attraktivitätssteigerungen steht nun wieder eine Tieranlage im Mittelpunkt. So erfolgte der Spatenstich für die neue Afrikavoliere im Tierpark.

Mit tatkräftiger finanzieller Hilfe des Fördervereins ist es trotz der aktuell schwierigen Situation möglich, die lange geplante Afrikavoliere in direkter Nachbarschaft zum Mandrillhaus umzusetzen. Die Erweiterung des Gebäudeensembles um eine 150 Quadratmeter große Voliere mit eigenem Stallgebäude orientiert sich architek-

tonisch am Bestandsgebäude. Auch der geplante Tierbesatz setzt sich aus Vertretern derselben Geozone zusammen, die die benachbart untergebrachten Mandrille bewohnen.

Nach Fertigstellung können die Besucherinnen und Besucher neben den bereits im Park befindlichen Graupapageien und Grünen Kongopapageien dann auch weitere Untermieter in der neuen großzügigen Voliere beobachten. Welche neue Tierart mit der Fertigstellung der Voliere in den Park einziehen wird, soll allerdings bis zur Eröffnung ein gut behütetes Geheimnis bleiben.

Die Baukosten für die Voliere können mit rund 150.000 Euro relativ gering gehalten werden, da ein Großteil der Arbeiten von den eigenen Tierparkhandwerkern ausgeführt werden können.

Eine Unterstützung in Form von Spenden benötigt der aber Tierpark für das teure Spezialnetz, welches die Voliere überspannt. Aus diesem Grund hat der Tierpark eine Spendenaktion ins Leben gerufen, über die zweckgebunden für die neue Anlage gesammelt wird.

Ab einem Spendenwert von fünf Euro kann man ab sofort Netz-Pate und Unterstützer des Tierparks Hamm werden. Großzügige Spender werden mit einer Spendentafel am Gehege bedacht.

Kontakt:
Pressestelle
Theodor-Heuss-Platz 16
59065 Hamm
Tel.: 02381 173551



Maxipark
Erholen und Genießen



Wechselnde Bepflanzungen lassen den Park immer wieder neu erblühen und laden zu jeder Jahreszeit zu Spaziergängen ein. Neue Energie tanken Sie bei Kaffee und Kuchen

Unser Service für Sie:

- Großelternjahreskarte
- kostenlose Rollstühle
- E-Mobil ausleihbar
- Behindertenparkplätze vorhanden



Alter Grenzweg 2 • 59071 Hamm
Telefon 0 23 81 / 9 82 10 - 0

www.maxipark.de



Café Amalie
Alter Liertruper 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 kontakttarm lebende Menschen

menschennah

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



Ihr Partner für Versicherungen,
Vorsorge und
Vermögensplanung



LVM-Versicherungsagentur
Sebastian Kollas

Soester Straße 70
59071 Hamm
Telefon 02381 880088
info@kollas.lvm.de



HÖRSTUDIO
JOHNSON

Wir sind ein inhabergeführter und unabhängiger Fachbetrieb für individuelle Hörlösungen

Sie benötigen Hörgeräte,
aber können nicht zu
uns kommen?

WIR MACHEN
HAUSBESUCHE



Tel.: 02381 4979760
Heessener Markt 12
59073 Hamm

Öffnungszeiten:
Mo und Di | Do und Fr: 9:00 - 13:00 Uhr | 14:00 - 18:00 Uhr
Mi: 9:00 - 13:00 Uhr | ab 14 Uhr Hausbesuche
Sa: Termine nach Vereinbarung



www.hoerstudio-johnson.de

**DRK-Senioren-Stift
Mark GmbH**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

– ein Zuhause für das Alter –

Besser leben in Hamm:

- Wohnen und stationäre Pflege
- vollstationäre Pflege – Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Tagespflege
- 100 barrierefreie Wohnungen

So erreichen Sie uns:
Tel.: 02381 98281 0
info@drk-senioren-stift-mark.de
www.drk-senioren-stift-mark.de



Zuhause am Burghügel Mark

»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.akm-pflege.de



Ev. Altenhilfzentrum 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** –



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

In jedem Ende kann auch ein neuer Anfang stecken!

Im Rahmen meiner Tätigkeit in der altengerechten Quartiersentwicklung durfte ich eine mutmachende Geschichte hören, die ich zusammen mit der Dame, die sie erlebt hat, gerne teilen möchte.

Sie erzählt: „Ich war 63 Jahre alt, als ich in Rente ging. Nach sehr anstrengenden, sehr stressigen letzten Berufsjahren habe ich entschieden, vorzeitig in den Ruhestand zu gehen. Anfänglich hatte ich auch keine Probleme, habe ich doch meine Freizeit wie Urlaubstage genossen, lange geschlafen, in Ruhe gefrühstückt, lange Spaziergänge gemacht usw.. Aber irgendwann war der Urlaub vorbei.

Ich wurde, wie zur Arbeitszeit, um 6 Uhr wach, mein Haushalt war um 8 Uhr erledigt. Was nun? Es wird ja vieles für Senioren (war ich jetzt ja auch) angeboten. Vom Kaffeeklatsch über Spielernachmittage, geführte Spaziergänge bis hin zu Handarbeitsgruppen. Diese Veranstaltungen sind sicher gut und auch sehr wichtig. Aber für mich war es jetzt noch nichts.

Nun hatte ich das Glück, eine alte Bekannte zu treffen, die im TUWA-Bockum-Hövel in der Leichtathletik-Abteilung sehr aktiv war. Da ich als Kind und Jugendliche auch diese Sportart gerne mochte, wollte ich es auch noch einmal probieren. Ich setzte mich mit Gerda und Wolfgang Giering in Verbindung. Die beiden nahmen mich unter ihre Fittiche und nun trainieren wir einmal wöchentlich gemeinsam. Höhepunkte sind die Wettkämpfe und Meisterschaften im Laufe des Jahres. Absolutes Highlight in diesem Jahr

waren die Deutschen Leichtathletikmeisterschaften für Senioren in Erding.

Traum eines jeden Sportlers und jeder Sportlerin ist es, bei einer solchen Meisterschaft auf dem Treppchen zu stehen. Gerda Giering gewann in der AK 70 im Diskuswerfen die Silbermedaille und im Kugelstoßen Bronze. Ich gewann in den beiden Disziplinen in der AK 75 je eine Bronzemedaille. AK 70 sind Teilnehmende von 70 – 75 Jahren. Die Kugel ist 1 kg schwerer als in der Altersklasse AK 75 (75 -79 Jahre). Ebenso verhält es sich mit dem Gewicht beim Diskus.

Uns macht der Sport im Freien noch sehr viel Spaß. Es zeigt doch auch, dass man im Alter ruhig mal etwas Neues ausprobieren und etwas, was uns im langen Berufsleben verloren gegangen ist, wieder hervorholen kann. Also: Raus und ausprobieren, was noch geht!“

■ Thordis Ohnrich und Renate Nitsch
Foto unten:
© lassedesignen - Fotolia.com



„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen

„Lilieninsel“ von Sophia Cronberg

Sophia Cronberg wurde 1975 in Linz, in Österreich geboren. Seit einigen Jahren ist sie hauptberuflich Schriftstellerin. Sie spielt gerne Klavier und liebt Reisen. Sie ist Mutter einer Tochter und lebt abwechselnd in Frankfurt am Main und in Österreich.

Zum Inhalt:

Sophia Cronberg erzählt in zwei Erzählsträngen zwei Frauenschicksale vor der atemberaubenden Kulisse der britischen Insel Guernsey. Zuerst ist da Marie. Marie war mit einem berühmten Maler verheiratet, der an Krebs erkrankt und leider verstorben ist. Sie macht sich von Berlin aus mit dem Auto und zwei Kindern nach Guernsey, um im geerbten Landhaus ihrer Großtante Abstand zu bekommen.

Das Haus liegt zwar an den malerischen Klippen, aber nichts funktioniert, es ist völlig heruntergekommen, unbewohnt. Seit Jahren war niemand dort. Marie beschließt schweren Herzens, nicht aufzugeben. Mit Hilfe des Architekten Vincent will sie die Wasserleitung renovieren lassen. Bei Grabungsarbeiten im Garten stoßen die Arbeiter auf ein altes Skelett.

Es ist das Skelett einer Frau, die vor vielen Jahrzehnten verschwunden ist. Marie beschließt herauszufinden, um wen es sich handeln könnte. Auch der feindselige Nachbar Bartholomé de Clairmont, Besitzer des prachtvollen Nachbargrundstücks und Anwesens, kann sie nicht davon abhalten. Langsam findet sie heraus, dass die Tote die rätselhafte Liliane de Clairmont sein muss.

Die Erzählstränge wechseln und die Leser erfahren mehr über das Schicksal der Diebin Liliane, die irgendwie einen Unterschlupf auf der Insel Guernsey gefunden hat. Mehr und mehr erfährt der Leser vom mysteriösen Tod der jungen Frau, die inzwischen mit Richard de Clairmont verheiratet war. Der Wechsel der Erzählstränge zwischen Marie und Lilian ist gut gemacht. Es fügt sich alles gut zusammen.

Die Autorin schreibt sehr spannend und man kann das Buch kaum bei Seite legen, weil man wissen will, wie es weitergeht. Interessante Charaktere, eine gut durchdachte Story und eine tolle Beschreibung der Orte und Schauplätze. Jedoch nichts ist, wie es scheint und das gilt für beide Erzählstränge. Spannung bis zum Schluss mit einer unerwarteten Wendung.

Ein Buch, das für den Urlaub als Spannungslektüre geeignet ist, denn zum Ende hin gibt es sowohl bei Marie als auch bei Liliane unerwartete und unvorhersehbare Wendungen. Man kann das Buch auch daher gut lesen, weil der Stil gut ist und die Personen lebendig beschrieben werden. Übrigens auf der Insel Guernsey wachsen viele rote Lilien, wie man auch auf dem Cover sehen kann. Lilien sind dort auf den Kanalinseln Nationalblumen. Sie wachsen überall.

„Das Licht in einem dunklen Haus“ von Jan Costin Wagner

Jan Costin Wagner, Jahrgang 1972, lebt als freier Schriftsteller und Musiker in Frankfurt am Main und in Finnland. Seine Romane wurden vielfach

ausgezeichnet und sind in alle wichtigen Weltsprachen übersetzt. Sein Roman „Das Schweigen“ wurde 2010 fürs Kino verfilmt.

Zum Inhalt:

Kimmo Joentaa ist Kommissar bei der Mordkommission im finnischen Turku. Vor Jahren ist seine Ehefrau Sanna an Krebs verstorben. Mittlerweile hat er eine Geliebte „Larissa“ - das ist aber nicht ihr richtiger Name-, die als Prostituierte anschafft. Kimmo mag sie, obwohl sie diesen Beruf ausübt und hat ihr sogar einen Schlüssel zum Haus gegeben. Als sie gemeinsam eine Gartenparty beim Polizeichef besuchen, stellt sich heraus, dass Larissa ihren Gastgeber als Freier erkennt. Danach verschwindet sie und bleibt fort. Kimmo sucht Larissa verzweifelt. Aber der nächste Fall ereignet sich schon am 14. September 2010.

Eine Kompatientin wird getötet, der Mörder lässt als einziges nur Tränenflüssigkeit auf dem Bettlaken zurück. Die unbekannte Tote hatte keine Papiere bei sich. Um Hinweise aus der Bevölkerung zu erhalten, wird ein Foto des Opfers veröffentlicht. Dem Kommissar fällt bei einer zweiten Durchsicht der zahlreichen Meldungen eines besonders auf: Anita-Liisa Koponen glaubt, in der Toten ihre frühere Klavierlehrerin erkannt zu haben. Alles hat wohl im Sommer 1985 stattgefunden. Kimmo sucht sie im Krankenhaus auf. Sie leidet an bipolarer Störung.

Die damals 12-jährige Anita-Liisa ging zur Klavierstunde, an den Namen der Lehrerin konnte sie sich nicht mehr erinnern, sie war als Aushilfslehrerin

gekommen. Der Freund der Lehrerin öffnete die Tür, nahm sie mit ins Wohnzimmer und vergewaltigte sie. Unmittelbar danach verschwand die Aushilfslehrerin wieder. 25 Jahre hatte Anita-Liisa über dieses traumatische Erlebnis geschwiegen.

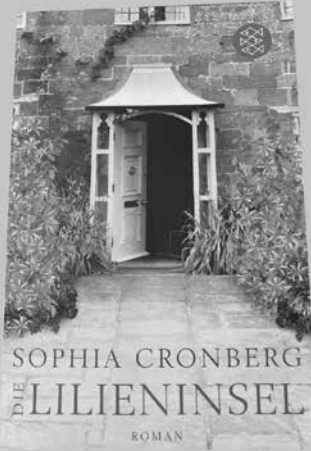
Um mehr über die unbekannte Tote zu erfahren, fährt Kimmo Joentaa nach Karjasaari. In dem Hotel trifft er auf zwei Kollegen aus Helsinki, die zwei Mordfälle untersuchen. Am 15. September 2010 wurde Kalevi Forsman vom Balkon im 14. Stockwerk eines Hotels in Helsinki gestoßen, einen Tag später starb der gleichaltrige 2. Bürgermeister der Gemeinde Anno, Markus Happonen.

Was können die Ermittler herausfinden? Hängen diese Fälle zusammen? Wo wäre dann die gemeinsame Verbindung? Ein hochspannender Kriminalroman und gleichzeitig eine berührende Geschichte über die Liebe, die Rache und die Sehnsucht nach Erlösung.

Die Zeitschrift „Brigitte“ schreibt: „Ein Meister der Spannung“. „Die Welt“: „Die Figur des finnischen Polizisten Kimmo Joentaa ist eine Sensation“, „Stern“: „Meisterhaft, höchst erstaunlich, ungeheuer dicht. Ein deutscher Spannungsschreiber der Extraklasse.“

■ 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.



13. Europäisches Filmfestival der Generationen

Auch in diesem Jahr beteiligt sich die Stadtverwaltung Hamm in Kooperation mit den altengerechten Quartieren am Europäischen Filmfestival der Generationen und zeigt von Oktober bis November fünf vielfältige Spielfilme und Dokumentationen rund um das Thema Älterwerden, Selbstverwirklichung im Alter und Dialog der Generationen.

Ausgerichtet wird das Filmfestival seit 2010 von der Universität Heidelberg und seit 2022 von der Katholischen Hochschule Freiburg. Seit 2018 beteiligt sich die Stadt Hamm aktiv und erfolgreich an diesem Projekt, welches jährlich in den einzelnen Quartieren stattfindet.

Nach zwei von der Pandemie überschatteten, Jahrgängen, ist das Festival dieses Mal von einer frohen Aufbruchstimmung gekennzeichnet: Die Resonanz in den Quartieren war so groß, wie nie zuvor. Am 21. September startete das Quartier in Herringen mit dem Eröffnungsfilm „Enkel für Anfänger“, einer Komödie über drei kinderlose Rentner, die sich dazu entschließen,

Patenkinder zu betreuen. Dieser Film wurde nicht ohne Hintergedanken für Herringen ausgewählt: Mit der Auftaktveranstaltung verbunden ist das „Bonus-Großeltern-Projekt“, welches darauf abzielt, eine Brücke zwischen den Generationen zu bauen. Profitieren sollen alle davon: Kinder bekommen Kontakt zu Älteren, Senioren bereichern ihren Alltag. Ebenso beteiligten sich die Quartiere in Hamm-Mitte, Hamm-Westen, Hamm-Norden, Bockum-Hövel, Heesen und Pelkum. Nahezu alle Stadtteile haben also in diesem Jahr erfolgreich mitgemacht. Bei der Auswahl der angebotenen Filme wurde wieder auf eine gute Mischung geachtet. Ob in Gemeindehäusern oder in Stadtteilzentren, jedes Quartier hatte den Anspruch, den Besucherinnen und Besuchern eine angenehme Zeit in gemütlicher Kinoatmosphäre zu bieten: Popcorn, kleine süße oder salzige Snacks sowie Getränke durften natürlich nicht fehlen.

Das Besondere aber an diesem Filmfestival sind die anschließenden Publikumsgespräche mit ausgewählten

Fachleuten aus unterschiedlichen Bereichen. Durch den vielfältigen Austausch mit den anderen Besucherinnen und Besuchern entsteht eine lebhaftere Atmosphäre zu allen dringlichen Themen des Alltags und des Alterns. Im Jakobusquartier Pelkum kam z.B. der Film „Romys Salon“ auf die Leinwand. In dem Film erlebten die Betrachterinnen und Betrachter eine warmherzige Oma-Enkelin-Geschichte über Demenz und die Sorge und Mitverantwortung zwischen den Generationen. Im Anschluss wurden lebhaftere Fragen aufgeworfen über Ängste und den Verlust an Selbstbestimmtheit. Andererseits wurde aber auch deutlich, dass gerade bei diesem Thema sich Erkrankte und Begleitende auf der Gefühlsebene begegnen und gegenseitig Halt finden können.

Wenn man die begeisterten Kinobesucher nach der Qualität und Vielfalt des Europäischen Filmfestivals befragt, dann hört man nur positive Antworten. Die Rückmeldungen werden von der Katholischen Hochschule in Freiburg eruiert, worauf jedes Jahr kleine Verbesserungen und Erweiterungen des Angebotes erfolgen. Das spornt alle Veranstalter im nächsten Jahr an, wieder mitzumachen. So können Nachbarschaften gestärkt werden sowie Themenrelevantes und Zukunftsträchtiges in den einzelnen Quartieren gefördert werden.

Wir freuen uns, im nächsten Jahr wieder dabei sein zu dürfen.

- Georgia Panagiotidou
- Martina Foschepoth

Die Stadtteilkonferenz- Das Bürgerbeteiligungsformat in Ihrem Sozialraum

Ein- bis zweimal im Jahr findet in jedem Stadtteil eine Stadtteilkonferenz statt. Eingeladen wird von der Stadtteilkoordination und den Akteuren der Koordinierungsrunde.

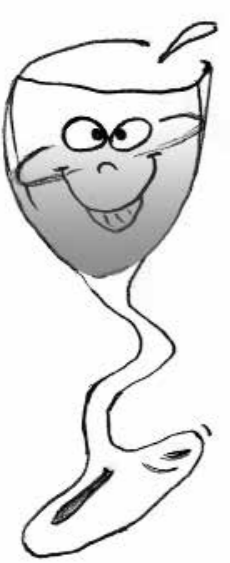
Zur Teilnahme sind dabei alle Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils, die Schulen, Kitas, Treffpunkte, Vereine, Bezirkspolitikerinnen und -politiker, die Polizei sowie die Verwaltung usw. aufgerufen.

Es ist ein offenes Gremium für alle Themen im Sozialraum, die Sie und uns bewegen, die Möglichkeit zu einem echten Netzwerk für den Stadtteil, Bescheid wissen, was es gibt, Bescheid geben, was man selber einbringen möchte!

- Fabian Steinbrink



Die Sache mit dem neuen Rezept: Eine „weinselige“ Koch-Satire



Heute kommt Uwe zu Besuch, ein Freund der Familie. Ja, er kommt zum Essen. Uwe ist seit Ewigkeiten ein allein lebender Ernährungschaot, also jemand, der sonst nur von Spaghetti und Pizza lebt. Natürlich, heute kann ich ihm doch mal richtig schön und eindrucksvoll vermitteln, wie wertvoll gesunde Ernährung ist, welch glückliche Symbiose Herd und Kühlschrank verbindet und dass Töpfe mehr zu bieten haben als reine Platzverschwendung. Klasse, ich freue mich schon darauf.

Als Erstes durchforste ich meinen Warenbestand. Kühlschrank, hallo, was hat du heute zu bieten? Tomaten, Paprika, Blumenkohl und irgend so Grünes. Das reicht.

Küchenschrank, was kann ich dir entlocken? Soja. In Ordnung. Nehmen wir Hack. Keller, was gibt es zu trinken? Weißwein, trocken; Weißwein, halbtrocken; Rotwein, trocken; Rotwein, halbtrocken. Reicht auch.

Fröhlich mache ich mich ans Werk. Was zuerst? Natürlich Gemüse putzen. Nein, Rezept suchen. Auch nicht. Aber ich mache schon mal den Wein auf. Muss doch wissen, ob er auch passt! Tatsächlich, er ist zu süß. Macht nichts.

Der Nächste bitte! Nein, den kann ich mir zu Hack und Blumenkohl irgendwie nicht vorstellen. Und der Dritte? Okay, nehmen wir diesen trockenen Weißen. Wie war das noch mal mit dem Zweiten? Vielleicht probiere ich besser noch mal alle vier.

Na, jetzt fangen wir aber endlich an.

Also: zuerst schlachte ich die Tomaten und die Paprika. Und ich pelle ein paar Zwiebelchen, denn Uwe mag gerne Zwiebeln: Thunfischpizza mit Zwiebeln, Paprikapizza mit Zwiebeln, Schinkenpizza mit Zwiebeln, Zwiebelpizza.

Heute bekommt er Zwiebeln ohne Pizza. Aber vorher genehmige ich mir noch einen Schluck von dem halbtrockenen Roten. Den trinken Uwe und Werner sowieso nicht. Schmeckt doch köstlich!

Und jetzt durchstöbere ich das Kochbuch. Verrückt, die Seiten flutschen mir irgendwie aus der Hand. Wahrscheinlich habe ich nicht die richtige Brille auf. Macht nichts. Buch, liebes Buch, liebe kostbare Papierseiten-sammlung, nun sag mir doch bitte – ich mache auch die Augen zu: Olivenöl? Passt das?

Ich wünsche mir aber eher den Geschmack von richtig schöner, zart schmelzender Butter. Klar, die ist natürlich nicht zum Erhitzen. So wie ich. Trotzdem ist mir heiß geworden! Na gut, dann nehme ich einfach Bratbräte, äh Brabutta. Genau.

Ich weiß überhaupt nicht mehr, ob ich die Tomaten – die roten Dinger sind doch Tomaten, oder? Ob ich die Dinger geviertelt oder geachtelt habe. Macht ja sowieso nix. Im Buch steht nämlich: Mit dem Stampfer pürieren. Pürieren ist gut, dafür braucht man wenigstens kein Messer. Nein, kein Messsser! Das wird mir jetzt zu gefääährlich!

Aber wie püriert man mit dem Stampfer, wenn man doch nicht

stampfen soll, sondern pü-rie-ren? Ist egal, ich hau das Ganze jetzt zusammen. Und hau noch ein bisschen Petersilie drauf. Petersilie passt immer! Und ist gesund!

Nun das Beste: den Wein. Halt! das war der falsche! Der andere, der trockene, der soll doch – ach, egal! Wie würze ich denn jetzt? Ja, ich würze mit Uwes einziger gesundheitsverträglicher Gewohnheit: Mit Zwiibel! Hau ein ganzes Kilo rein! Samt Beutel. Alles rein! Muss nur gut durchkochen. Aber psssst! Leise. Im Buch steht, leise kochen lassen. Ja, ich koche auch ganz leise.

Hilfe, die Soße ist zu dünn! Ich muss noch was reintun. Im Buch steht auf irgend sonner komischen Seite was von Kichermehl. So ein Blödsinn! Kicherndes Mehl! Erstens müssen wir leise sein, zweitens heißt es Kicher-Erbesen-Mehl und drittens kann ich das noch ganz korrekt aussprechen. So, das musste mal gesagt werden.

Aber erstmal nehme ich die doofen Fäden da raus. Komisch. Wie kommt denn son rotes Netz ins Essen? Bä! Im Buch – welche Seite war das denn noch? – ist doch auch von Rosenkohlköpfchen die Rede.

Okay, ich muss wohl auf Blumenkohlköpfchen abändern, hi, ändere ich

doch gerne, hihi, macht doch Spaß, so einen Chaosmix herzustellen, so mit Gemüseköpfchen und Mehl zum Kichern, Ki-cher-erb-sen-mehl. Noch ein Schlückchen?

Jetzt brauche ich aber was Festigendes. Wir wollen ja nicht Suppe aussa Schnabeltasse. Jawohl, da steht was: Spätzle aus – Hilfe, wieder dieses Wort, das heute unbedingt mit mir streiten will – Ki-cher-erb-sen-mehl: Wasser aufs Brett, Mehl und Eier dazu, das Ganze in die Maschine und – keine Ahnung. Seite zugeschlagen.

Welche Maschine überhaupt? Waschmaschine? Mixer? Geschirrspüler? Egal. Ich mache es mir ganz einfach, ich nehme fertige Kichererbsenbandmehlnudeln oder so.

Jetzt das Ganze zu einer Mahlzeit zusammengeklebt, den Herd um 180 Grad gedreht, den grausamen Püriermampfer/stampfer aus dem Fenster geschmissen und fertig. Mahlzeit.

Ja, das war's dann auch. Uwe hat gerade angerufen und abgesagt. Ich darf den Brei mal wieder ganzz alleine aussslöffeln. Muss ich das alles demnächst echt wiederholen? Wirklich? Dann aber nur mit einem anderen Rezept. Nein, dieses taugt nix.

■ Brunhilde Deinert



Ehrenamtskarte NRW

Seit dem 01.07.2022 haben Menschen, die sich ehrenamtlich in Hamm engagieren, die Möglichkeit, die Ehrenamtskarte NRW zu erhalten. Bis Mitte November haben die Hammer Bürgerämter ca. 250 Ehrenamtskarten ausgehändigt.

Das Interesse an der Ehrenamtskarte kommt von Engagierten aus den unterschiedlichsten Bereichen und zieht sich durch alle Altersklassen. Freiwillige der Wohlfahrtsverbände, der DLRG, aus den Sportvereinen oder der freiwilligen Feuerwehr haben die Karte bereits erhalten. Stellvertretend für die vielen Ehrenamtlichen erhielt am 01.07. Giacomo Menzel die erste Ehrenamtskarte aus den Händen des Oberbürgermeisters.

Was genau ist die Ehrenamtskarte?

Bürgerschaftliches Engagement ist eine wichtige Säule für eine solidarische und soziale Gesellschaft und verdient daher Anerkennung und Würdigung. Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen hat deshalb das Projekt „Ehrenamtskarte NRW“

gestartet und eine landesweit gültige Ehrenamtskarte eingeführt.

Die Stadt Hamm ist Partner des Projekts. Die Ehrenamtskarte NRW ist ein sichtbares Zeichen des Dankes und der Anerkennung an alle Bürgerinnen und Bürger, die sich in überdurchschnittlichem zeitlichem Umfang ehrenamtlich in Hamm engagieren. Mit der Karte können landesweit Angebote bei vielen öffentlichen, gemeinnützigen und privaten Vergünstigungsgebern wahrgenommen werden.

Zusätzlich zur „normalen“ Ehrenamtskarte können Engagierte in Hamm auch die Jubiläums-Ehrenamtskarte erhalten.

Diese haben bis Mitte November ca. 70 Personen erhalten. Auch hier zieht sich das Interesse der Antragsteller:innen durch viele Bereiche.

Was genau ist die Jubiläums-Ehrenamtskarte?

Die Jubiläums-Ehrenamtskarte kann erhalten, wer sich seit mindestens

25 Jahren oder länger ehrenamtlich engagiert bzw. engagiert hat. Die für den Erhalt der Jubiläums-Ehrenamtskarte erforderlichen 25 Jahre im Ehrenamt können sowohl in einer als auch in verschiedenen Organisationen geleistet worden sein. Auch Unterbrechungen in der Engagementbiografie (zum Beispiel für Zeiten der Kindererziehung oder Pflege) werden akzeptiert.

Der bei der klassischen Ehrenamtskarte geltende Stundenumfang (mind. 5 Stunden pro Woche oder 250 Stunden im Jahr) und alle sonstigen Vergabekriterien entfallen hierbei. Die Karte hat eine lebenslange Gültigkeit, so dass keine Verlängerung / Neubeantragung nötig ist. Mit der Jubiläums-Ehrenamtskarte können

landesweit alle Vergünstigungen in Anspruch genommen werden, die auch für die klassische Ehrenamtskarte angeboten werden.

Alle wichtigen Informationen zur Beantragung der Ehrenamtskarten, zu den Vergünstigungen und zu weiteren Fragen sind auf der Homepage der Stadt Hamm unter www.hamm.de/ehrenamtskarte zusammengetragen. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, Ihren Antrag online an die Bürgerämter zu übermitteln.

Weitere Informationen und Kontakt:

Stadt Hamm
Bürgeramt Rhynern
Falco Berndt
berndt@stadt.hamm.de
Telefon 02381 17-9301

Fragen zu Internet, Smartphone und Co?

montags 09.00 - 10.00 Uhr
Smartphone-Sprechstunde
mit Isabel

donnerstags 10.00 - 11.00 Uhr
Smartphone/ Tablet-Sprechstunde
mit Josef

freitags 10.00 - 11.30 Uhr
Smartphone/Tablet-Kurse
mit Michael, in kleinen Gruppen,
angepasst an die Wünsche der Teilnehmer

Jeden 1. Freitag im Monat
Beratung für Neueinsteiger zu den vielfältigen Möglichkeiten des Smartphones und des Tablets. Es besteht die Möglichkeit, eines von 9 Tablets oder ein Smartphone probenhalber auszuleihen.

Anmeldung unter:
Quartiersentwicklung Rhynern
Conny Schmidt
Telefon: 02385 437 59 28
Die Angebote sind absolut kostenlos!



Die Hammer Akademie 55 + ist erfolgreich gestartet!



Die Quartiersentwicklerinnen der Quartiere Rhynern, Bockum-Hövel und Mitte haben im Spätsommer dieses Jahres ein neues Format ins Leben gerufen. Den Organisatorinnen war schon lange bekannt, dass die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger den Wunsch haben, sich zu Themen, die ihnen am Herzen liegen, fortzubilden. Ein Bildungsformat, das genau diesen Wunsch berücksichtigt, wurde ausgearbeitet und auf den Weg gebracht.

Am 30. August 2022 startete die Hammer Akademie 55+ mit der 1. Veranstaltung, die direkt ein voller Erfolg war. Zum Thema „Liebe, Beziehung und Sexualität im Alter – Darüber redet man doch nicht! Oder doch?“ kamen die 24 Teilnehmer:innen beim Vortrag der Sexualpädagogin Monika Neuhaus sehr schnell in den Kontakt. Sehr offen sprachen die Teilnehmer:innen über das Thema Sexualität und hatten auch keinerlei Berührungsängste, als verschiedene Sexspielzeuge vorgestellt wurden und auch die Sprache auf Sexshops und

Sexkinos kam. Bereits aus diesem ersten Vortrag heraus entstand die Idee, einen Sexshop mit angeschlossenen Kinos außerhalb der Öffnungszeiten zu besichtigen. Eine Vielzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzte diese einmalige Gelegenheit und besichtigte gemeinsam mit den Quartiersentwicklerinnen einen Sexshop. Die Gruppe empfand diesen Besuch dort als absolute Bereicherung und hatte viel Freude.

Auch die Themen „Zoff am Gartenzaun – Bericht eines Schiedsmannes“, „Die eigene Achtsamkeit stärken“, „Schminken im Alter“, „Von der Kraft einer Idee – Die Hospizbewegung Hamm“ und auch der Vortrag der Amsapothekerin der Stadt Hamm, Frau Hiltawsky, waren überaus interessant und informativ.

Ein Highlight war ganz sicher der interaktive Vortrag zum Mitmachen und Mitlachen mit Lachyogalehrerin Astrid Wunder. Tatsächlich konnten sich alle Studierenden darauf einlassen und es wurde so manche Träne gelacht.

Den Abschluss der Akademie bildete der Vortrag von Georg Roth und Carolina Brauckmann vom Verein rubicon e.V. Köln. Hier ging es um Lesben, Schwule und trans*Personen im Alter. Bis in die 80er Jahre hinein war das „Anderssein“ noch strafbar. Um so wichtiger ist es heute, auch diejenigen Menschen anzusprechen und einzubeziehen, die „anders“ leben als die sogenannte Mehrheitsgesellschaft.

Die Hammer Akademie 55+ geht in die nächste Runde:

Das Frühjahrs-Semester startet am 07. März 2023 und findet alle 14 Tage in den Räumen der Freiwilligenzentrale Hamm, Südstraße 29, 59065 Hamm, statt. Die Veranstaltung beginnt jeweils um 15.00 Uhr und endet ca. gegen 16.30 Uhr.

Auch in diesem Semester werden an acht Terminen spannende, interessante, lustige und außergewöhnliche Vorträge und Aktionen angeboten.

Wir freuen uns über Ihre verbindliche Anmeldung. Für einen guten Austausch und ein gutes Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppe wäre es uns wichtig, dass Sie eine regelmäßige Teilnahme an den Veranstaltungen gewährleisten können.

Anmeldung und Beratung:
Conny Schmidt (Quartier Rhynern)
02835 437 5928
Lisa Beermann
(Quartier Bockum-Hövel)
0172 7490318
Thordis Ohnrich (Quartier Mitte)
02381 91585103
Christiane Mitlewski (Stadt Hamm)
02381 17-6335



Hier schon mal der Hinweis auf ein neues Angebot im Jahr 2023

Die Altengerechte Quartiersentwicklung Rhynern, Conny Schmidt, wird ein Angebot für genau diesen Personenkreis starten. Es wird Zeit, den queeren älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern eine Begegnungsmöglichkeit zu bieten!

Im 1. Halbjahr 2023 gründen wir einen Stammtisch. Die Termine werden noch bekannt gegeben aber wir freuen uns, wenn sich jetzt bereits Interessierte melden.

Kontakt:
Altengerechte Quartiersentwicklung Rhynern-Mitte
Conny Schmidt
Telefon: 02385 437 5928 oder per Mail an
conny.schmidt@mayday-rhynern.de



Engagement im Ehrenamt? GERNE!



Viele wichtige Bereiche unseres Lebens würden ohne ehrenamtlich engagierte Menschen gar nicht existieren. Tätigkeiten sind in der Kranken- und Altenarbeit möglich, aber auch zum Beispiel in der Jugendarbeit oder im Natur- und Umweltschutz.

Ein Tätigkeitsfeld für ein Ehrenamt in Hamm ist beispielsweise das Engagement in den beiden Tagesbetreuungen der Ev. Perthes-Stiftung, die mit dem Netzwerk Demenz in Hamm kooperieren. Das Café Amalie und das Café Clemens sind Einrichtungen, die Tagesstruktur bieten für Menschen, die sich Kontakte mit anderen wünschen. Besonders für Menschen im Anfangsstadium einer Demenz sind die Tagesbetreuungen ebenfalls geeignet. Betreuende und pflegende Angehörige erfahren Entlastung und haben Zeit für sich selber und können eine „Atempause“ von ihren wichtigen Aufgaben einlegen, da sie ihre Lieben gut betreut wissen.

Beide Einrichtungen können aber nur „überleben“ mit Menschen, die sich

ehrenamtlich engagieren und sich freuen, in der Betreuung und Begleitung von Menschen im Alter tätig zu sein.

Um Ihnen einen Eindruck zu vermitteln, lassen wir einige ehrenamtlich Engagierte zu Wort kommen, die in den Cafés tätig sind:

Was motiviert Dich, in der Tagesbetreuung tätig zu sein? Und wie hast Du von uns gehört?

Hiltrud: Meine Freundin hat mich motiviert und ich war neugierig auf die Tätigkeit in diesem Bereich.

Annette: Die Erkrankung meines Mannes hat mich sensibilisiert und ich habe mich vom Angebot der Cafés angesprochen gefühlt.

Konrad: Ich habe eine Aufgabe gesucht und wünschte mir Struktur für meine Woche. Der Kontakt ist über die Freiwilligenzentrale in Hamm entstanden. Meine Erfahrung ist, dass es gerade für Männer schwierig ist, eine erfüllende Aufgabe zu finden.

Was ist das Besondere an den Tagesbetreuungen?

Hiltrud: Die örtliche Lage mitten in der Stadt, aber ruhig und in unmittelbarer Nähe zum Nordpark beim Café Clemens, was für Menschen mit beginnender Demenz toll ist.

Annette: Mir gefällt besonders der Zusammenhalt der Tagesgäste, die Veränderungen und der Spaß an der Aufgabe.

Konrad: Ich war überrascht, wie toll die Aufgabe ist und wieviel Ressourcen die Gäste der Cafés haben. Besonders gut gefällt mir, was ich hier lerne und wie ich auf diese verbliebenen Fähigkeiten eingehen kann.

Was macht Dir an der Arbeit besonders Spaß?

Hiltrud: Die Atmosphäre und ein freundliches, hilfsbereites Miteinander unter den Kollegen und das Lachen und die Freude der Gäste.

Annette: Die Betreuung der Gäste und die Abwechslung sowie der spontane Wechsel, je nach Tagesform der Gäste.

Konrad: Die erfüllenden Aufgaben. Ich gebe Zeit und Aufmerksamkeit und bekomme von den Gästen etwas zurück.

Um interessierte Ehrenamtliche auf ihre Aufgaben vorzubereiten, bietet die Ev. Perthes-Stiftung eine Kursreihe an, die zum Senioren- und Demenzbegleiter fortbildet. Der Kurs startet am 8. Februar 2023 und umfasst 40 Einheiten, die mittwochs und samstags geschult werden. Der Kurs wird mit einem Zertifikat nach §45 SGB XI beendet.

Pflegerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmende sollten neugierig sein, sich auf neue Dinge

einlassen können und sich in „die Schuhe des anderen“ stellen können, um offen auf dementiell veränderte Personen einzugehen. Der Qualifizierungskurs beschäftigt sich mit der Begleitung und Betreuung von Senioren mit Einschränkungen und ebenfalls mit der Situation pflegender Angehöriger sowie deren Belastungen. Inhaltlich werden Erkrankungen des Alters und das Thema „Demenz“ näher beleuchtet. Außerdem beschäftigt sich der Kurs mit „Regeln der Kommunikation, Beschäftigungsmöglichkeiten und rechtlichen Rahmenbedingungen“, um Interessierte auf die Aufgaben vorzubereiten.

Eine Verpflichtung, nach Beendigung des Kurses für eines der Cafés tätig zu sein, besteht nicht.

Interessierte sind herzlich eingeladen, weitere Informationen im Café Amalie einzuholen.

Nähere Informationen und Kontakt:

Birgit Heydemann

Tel.: 02381 9290740

Cafe.amalie@perthes-stiftung.de



Was nicht passt, wird passend gemacht!

So lange wie möglich selbstständig in meiner vertrauten Wohnung leben

Fühlen Sie sich angesprochen, wenn Sie diesen Satz lesen? Zu Recht! So lange wie möglich selbstständig in ihrer vertrauten Umgebung wohnen zu können, ist ein Bedürfnis vieler älterer oder behinderter Menschen in Hamm.

Jedoch können mit zunehmendem Alter Barrieren wie z.B. Türschwellen oder der Einstieg in die Dusche nicht mehr gefahrlos überwunden werden. Durch kleinere oder größere Maßnahmen, wie z.B. Haltegriffe, Rampen oder einen Badezimmerumbau, sollte die Wohnung sicher und bequem eingerichtet sein.

Gerade bauliche Maßnahmen stellen eine große Herausforderung dar. Wie ist die Bausubstanz geschaffen? Ist eine Bodengleichheit möglich? Die Architektin der Wohn- und Pflegeberatung berät Sie gerne zu den Möglichkeiten der barrierefreien oder barrierearmen Wohnraumanpassung.

Die Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm besteht aus drei Säulen (Arbeitsbereichen), welche sich gegenseitig ergänzen und Ihnen somit eine Beratung „aus einer Hand“ anbieten.

Pflegeberatung, Wohnberatung und die Wohnungsvermittlung

Durch kleinere oder größere Maßnahmen kann das bestehende Wohnumfeld individuell angepasst werden, um den alters- oder krankheitsbedingt veränderten Bedürfnissen der betroffenen Person gerecht zu werden.

Sollte diese Möglichkeit nicht mehr gegeben sein, steht Ihnen die Wohnungsvermittlung des Amtes für Soziales, Wohnen und Pflege zur Verfügung.

Hier können Sie sich ausführlich über das bestehende öffentlich geförderte Wohnungsangebot für Senioren und über sonstige barrierefreie Wohnungen in Hamm sowie Voraussetzungen zu deren Bezug informieren.

Bei Bedarf können Sie ebenfalls weitere Informationen über Seniorenwohnanlagen mit und ohne Betreuungsangebot erhalten.

Bei den Wohnanlagen mit einem niederschwelligem Betreuungsangebot handelt es sich um Seniorenwohnungen (ab 60 J.), die Beratungs-, Informations-, Vermittlungs- und Organisationsstätigkeiten sowie die Anregung sozialer und kultureller Aktivitäten beinhalten.

Die Seniorenwohnanlagen verfügen über einen Gemeinschaftsraum, in dem die Ansprechpartnerin (die Betreuungskraft) regelmäßige Sprechstunden abhält und über viele Bereiche des täglichen Lebens berät und auch Aktivitäten wie z.B.

- gemeinsames Kaffeetrinken
- Gymnastik
- Ausflugsfahrten

anbietet.

Im Falle der Hilfe- oder Pflegebedürftigkeit berät die Wohn- und Pflegeberatung zu entsprechenden Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung und informiert über vielfältige Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

Das Team der Wohn- und Pflegeberatung erreichen Sie im **Gesundheitscenter des Maximare**, Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm.

Die Sprechzeiten sind Montag, Mittwoch, Freitag von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr, sowie mittwochs zusätzlich von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr. Nach vorheriger Terminabsprache sind Termine außerhalb der Sprechzeiten und im häuslichen Umfeld möglich.

Ihr Team Wohnungsvermittlung

Frau Bergermann: 02381 178105

Frau Gärtner: 02381 178106

Frau Tirgil: 02381 178182

Wohnberatung:

Frau Liesegang: 02381 178103

Pflegeberatung:

Frau Böttinger: 02381 178109

Frau Kroll: 02381 178107

Frau Rohrkamp: 02381 178108

■ Tanja Kroll

Foto links unten:

© contrastwerkstatt - stock.adobe.com



elephantastisch! Hamm:

Wohn- und Pflegeberatung

Wir informieren und beraten Sie u. a. über

- Seniorenwohnungen
- Wohnraumanpassung
- Leistungen und Angebote bei Hilfe-/ Pflegebedürftigkeit und Demenz

Infos unter:
www.hamm.de/wohnberatung
www.hamm.de/pflege
www.hamm.de/demenz

Stadt Hamm
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Abteilung Wohnen und Pflege
Jürgen-Graef-Allee 2
59065 Hamm

Wohnberatung:
Frau Liesegang, Tel.: 02381 17-8103

Pflegeberatung:
Frau Kroll, Tel.: 02381 17-8107

GESUNDHEITSCENTER
BAD HAMM MAXIMARE

Traumkleid...

Lara und Tim hatten sich in der Tanzschule kennengelernt und sofort ineinander verliebt. Beide waren zu beruflichen Fortbildungen unterwegs und hatten sich lange nicht gesehen. Jetzt schlenderten sie eng umschlungen durch ihre Heimatstadt. Immer wieder mussten sie stehen bleiben, um sich zu streicheln und zu küssen. An einer kleinen Boutique blieben sie stehen, als Lara jubelte: „Das ist mein Kleid, davon habe ich letzte Nacht geträumt!“ Jetzt schaute sich auch Tim dieses eine, besondere Kleid genauer an und meinte: „Es sieht so aus, als sei es für dich gemacht. Komm, du musst es unbedingt anprobieren.“ Tim lächelte zufrieden, als er Laras leuchtende Augen sah. Recht fachmännisch äußerte er der Verkäuferin ihre Wünsche und schon bald reichte man Lara das Kleidungsstück ihrer Begierde in die Umkleidekabine. Doch wie enttäuscht war sie, als sie hineinschlüpfen wollte. Sie musste sich hineinzwängen und da schrie das Kleid: „Hör auf, noch weiter an mir herumzuzerren, sonst platze ich!“ Total erschreckt und eingeschüchtert

zog Lara das Kleid so vorsichtig wie möglich wieder aus und eine Träne rann über ihre Wange. Hatte sie so viel zugenommen, dass ihr Größe 38 zu eng war? Enttäuscht gab sie das „sprechende Kleid“ wieder zurück und musste Tim eingestehen, dass ihr das Kleid zu eng war. Aber das wollte und musste sie ändern und Tim half ihr dabei.

Fast täglich liefen sie mehrere Kilometer und fast täglich schaute Lara, ob das Kleid noch da war. Es war der zweite Advent und Lara hatte schon 5 Kilo abgenommen. Wie groß war ihre Enttäuschung, als man ihr sagte, das Kleid sei schon verkauft. Dabei wollte sie es zu Weihnachten anziehen und Tim damit überraschen. So mochte bei ihr keine richtige Weihnachtsstimmung aufkommen. Abends, bei der Bescherung, überreichte ihr Tim ein Paket mit einer riesigen Schleife und als sie es öffnete, kam ihr „Kleid“ zum Vorschein. Lara entfuhr ein Schrei des Entzückens und schon fiel sie Tim freudestrahlend in die Arme. „Die Überraschung ist dir gelungen und jetzt muss ich es sofort anziehen!“ Jetzt erschreckte sich Lara nicht mehr, als das Kleid sich an ihren Körper schmiegte und flüsterte: „Jetzt gehöre ich dir, behandle mich gut, dann werden wir beide lange Freude aneinander haben.“

Jedes Mal, wenn Lara ihr Kleid anzieht, denkt sie voll Liebe und Dankbarkeit an Tim. Letzte Nacht träumte sie sogar von einem Hochzeitskleid! Ob das wohl auch sprechen kann?

■ Ursula Halbe

Bilder:

oben: © martina- / pixelio.de

unten: © Tim Reckmann / pixelio.de

Smartphone

Sprechstunde 60+

Neue Termine in Heessen:

Individuelle und kostenlose Unterstützung für Anfänger und Fortgeschrittene durch kompetente Jugendliche bei allen Fragen rund ums Handy

■ Wann?

Donnerstag, 19.01.2023

16:30 - 17:30 Uhr

Donnerstag, 09.02.2023

16.30 - 17.30 Uhr

Donnerstag; 09.03.2023

16.30 - 17.30 Uhr

■ Wo?

Im Stadtteilzentrum Bockelweg 15, 59073 Heessen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und eine Anmeldung spätestens zwei Werktage vorher erforderlich.

Die Smartphone Sprechstunde ist eine Kooperation der Altengerechten Quartiersentwicklung Heessen mit young caritas im Rahmen des kommunalen Konzeptes „Älterwerden in Hamm“. Sie ist kostenlos.

Bild unten:

© Giuseppe Porzani - Fotolia.com



■ Anmeldung und Information:

Caritas

Altengerechte

Quartiersentwicklung Heessen,

Beate Lütkenhaus,

Telefon 944006 und

0172 9943901 oder

luetkenhaus@caritas-hamm.de.



**29. Januar 2023
Der Nachname**

Mit der Komödie „Der Vorname“ veröffentlichte der vielfach ausgezeichnete Regisseur Sönke Wortmann 2018 seine Adaption des gleichnamigen französischen Films aus dem Jahr 2012. Sowohl Kritiker:innen als auch das Publikum zeigten sich größtenteils begeistert, an den Kinokassen spielte der Film fast 7,5 Millionen Euro ein. Vier Jahre später bringt Constantin die Fortsetzung mit dem konsequenten Titel „Der Nachname“.

Die Handlung setzt zwei Jahre nach dem letzten etwas ausgearteten Familientreffen ein. Dieses Mal wird das verbale Familiengefecht nicht am heimatischen Esstisch bestritten, sondern auf der Finca von Mutter Dorothea (Iris Berben) auf Lanzarote. Die Stimmung zwischen Stephan (Christoph Maria Herbst), Thomas (Florian David Fitz) und ihren Frauen Elisabeth (Caroline Peters) und Anna (Janina Uhse) ist trotz Urlaubsstimmung schnell angespannt. Als Dorothea verkündet,

dass sie inzwischen René (Justus von Dohnanyi) geheiratet hat und seinen Nachnamen König angenommen hat, beginnen die erneuten Diskussionen. Während sich Elisabeth und Thomas von der Nachricht schockiert zeigen, ist es ausgerechnet Stephan, der sich an Nachnamen aufhängt. Während des weiteren Familienurlaubs werden noch andere brisante Geheimnisse offenbart.

**26. Februar 2023
Mrs. Harris und ein Kleid von Dior**

Als eine Putzfrau braucht Mrs. Harris (Lesley Manville) nicht viel im Leben. In den 1950er Jahren hofft sie weiterhin darauf, dass ihr Ehemann lebendig aus dem Krieg zurückkehrt, während ihr ihre Kolleginnen zureden, dass sie endlich ihre Rente als Kriegswitwe erhalten solle.

Um sich über Wasser zu halten, muss sie als Putzkraft für die gehobene Society in London kräftig anpacken. Als ihr eine Frau dabei ein Kleid der Marke Dior zeigt, ist es um Mrs. Harris

geschehen. Noch nie im Leben hat sie so etwas Schönes erblickt. Sie nimmt all ihre Ersparnisse zusammen, arbeitet dafür sogar noch mehr und will in Paris im Hause Dior ein Kleid erwerben.

Doch erst einmal dort angekommen, ist es für die rüstige Frau gar nicht so leicht, überhaupt über die Türschwelle und vorbei an der ebenso borstigen Rezeptionsdame (Isabelle Huppert) zu kommen.

Basierend auf der komödiantischen Novelle „Ein Kleid von Dior“ von Paul Gallico aus dem Jahr 1958 erscheint 2022 die bezaubernde Verfilmung „Mrs. Harris und ein Kleid von Dior“ in den Kinosälen.

In die Hauptrolle schlüpft Lesley Manville („Der Seidene Faden“), an ihrer Seite geben Stars wie Isabelle Huppert („Elle“), Jason Isaacs („Harry Potter“-Reihe), Lambert Wilson („Matrix“-Reihe), Lucas Bravo („Emily in Paris“) und Alba Baptista („Warrior Nun“) ihr Stelldichein.

**26. März 2023
Ein Mann namens Otto**

Otto (Tom Hanks) ist Witwer und ein unangenehmer Zeitgenosse für seine Nachbar:innen und überhaupt alle, mit denen er in Berührung kommt. Das bekommt auch eine junge Familie zu spüren, die nebenan einzieht. Aber womit niemand rechnen konnte: Der kleinen Familie und vor allem der schwangeren Marisol (Mariana Trevino) gelingt es, zu Otto durchzudringen und ihm die Augen zu öffnen für die schönen Seiten des Lebens.

Inszeniert wurde die Tragikomödie von Marc Forster, der mit Werken wie „Wenn Träume fliegen lernen“ bewiesen hat, dass er ein Händchen für feine Nuancen hat. Den Roman adaptierte David Magee („Life of Pi: Schiffbruch mit Tiger“) für die Leinwand. Tom Hanks ist zweifelsohne einer der sympathischsten Hollywoodstars überhaupt. Der 66-Jährige hatte in seiner langen Karriere keinen einzigen Skandal, ist seit über 30 Jahren mit Rita Wilson verheiratet und gilt am Set als außerordentlich freundlich und zuvorkommend. Neben Tom Hanks, der gemeinsam mit seiner Ehefrau Rita Wilson auch produziert hat, spielen noch Mariana Trevino, Rachel Keller, Manuel Garcia-Rulfo, Cameron Britton, Kailey Hyman, Kelly Lamor Wilson sowie Josefine Lindegaard mit.

Kino – Tickets zum Preis von 7,49 € inklusive Kaffee & Kuchen können ab sofort an der Kino Ticketkasse oder Online erworben werden. Beim Ticketkauf vor Ort stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des CinemaxX gerne für Fragen zur Verfügung.



...und Anerkennung für pflegende Angehörige

BAGSO ruft die Politik zum Handeln auf

Zum Europäischen Tag der pflegenden Angehörigen am 6. Oktober 2022 forderte die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen mehr Anerkennung und Unterstützung für pflegende Angehörige. Dazu zählt auch eine bessere Vereinbarkeit von Pflege und Beruf.

Die BAGSO setzt sich für die Einführung einer Pflegezeit analog zur Elternzeit ein. Der Unabhängige Beirat der Bundesregierung für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf hat im August Empfehlungen für die Ausgestaltung einer solchen Familienpflegezeit und eines Familienpflegegeldes vorgelegt. Die BAGSO appelliert an die Bundesregierung, Pflegezeit und Pflegegeld noch in dieser Legislaturperiode umzusetzen.

Pflegende Angehörige sind die tragende Säule der europäischen Pflegesysteme: Rund 52 Millionen Menschen in der Europäischen Union leisten regelmäßig Pflege für Familienangehörige oder nahestehende Personen.

In Deutschland werden etwa 80 Prozent der Pflegebedürftigen von pflegenden Angehörigen versorgt, zum Großteil ohne Unterstützung durch professionelle Pflegedienste.

Trotz ihres immensen Beitrags zum Wohle der Gesellschaft bleiben pflegende Angehörige – darunter mehr-

heitlich Frauen – in der Öffentlichkeit weitgehend unsichtbar. Sie sind deutlich häufiger von Armut betroffen und haben oft nur eingeschränkten Zugang zu bedarfsgerechten Unterstützungsangeboten.

Die Europäische Kommission verweist in der kürzlich veröffentlichten Pflegestrategie (EU Care Strategy) darauf, dass pflegende Angehörige zwar die meiste Pflegearbeit übernehmen, dafür aber hohe eigene Kosten tragen.

Den EU-Mitgliedsstaaten wird deshalb empfohlen, pflegende Angehörige finanziell und psychosozial zu unterstützen. Dabei sollen auch Maßnahmen ergriffen werden, die pflegenden Angehörigen eine Beteiligung am Arbeitsmarkt ermöglichen.

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren

Pressekontakt BAGSO

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.
Barbara Stupp
Telefon 02 28 24 99 93 12
stupp@bagso.de



Freie Sicht für alle.

Mit dem barrierefreien Online-Banking der Sparkasse Hamm.

Auch bei Sehschwäche haben Sie die Chance, Ihre Bankgeschäfte online zuverlässig zu erledigen. Weil alles klar und deutlich ist. Wir zeigen Ihnen gerne, wie das geht. Mehr Informationen dazu finden Sie unter [sparkasse-hamm.de](https://www.sparkasse-hamm.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Hamm**

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

**Nur drei
Monate
Mindest-
laufzeit!**

60plus Abo - das Ticket für alle ab 60

Infos unter www.stadtwerke-hamm.de

©Stefan Hallerbach - stock.adobe.com

www.westfalentarif.de



WESTFALENTARIF



**STADTWERKE
HAMM GmbH**