

3. Generationen-
messe in
Bockum-Hövel
Seite 10-11

Seniorenkino
im Cineplex
Seite 16-17

Alles nur
Theater!?
- 10 Jahre
FiftyFifty -
Seite 20

Das Fenster

Zeitschrift für ältere Bürgerinnen und Bürger

Ausgabe 01/2024



Grußwort des Oberbürgermeisters

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser!

Vor der Krise ist nach der Krise – dieser Eindruck hat sich in den vergangenen Jahren wohl bei uns allen gefestigt. Kaum schien die Corona-Pandemie überwunden, begann der russische Angriffskrieg auf die Ukraine. Und auch 2023 war wieder ein Jahr, das von Krisen und Konflikten geprägt war – nicht zuletzt durch den barbarischen Terrorangriff der Hamas auf Israel, der auch dazu geführt hat, dass sich Jüdinnen und Juden in Deutschland vielfach nicht mehr sicher fühlen. Dem treten wir entschieden entgegen. Wir sind froh, dass wir in Hamm im vergangenen Monat beim Gebet der Religionen für den Frieden über alle Konfessionen und Nationalitäten hinweg ein starkes, gemeinsames Zeichen für einen dauerhaften Frieden gesetzt haben und zeigen: Wir halten zusammen. Gerade in diesen Zeiten.

Das Jahr 2023 war allerdings nicht nur von Krisen geprägt. Gemeinsam konnten wir auch unsere Zukunftsprojekte für die Stadt Hamm weiter vorantreiben – sei es beim Multi Hub Westfalen, beim Wasserstoffzentrum Hamm, beim Masterplan Mobilität oder bei der erfolgreichen Neuauflage des h4-Kulturfestes. Darüber hinaus wurde mit der Eröffnung des Familienrathaus im ehemaligen Meesestift-Gebäude am Caldenhofer Weg ein wichtiger Meilenstein auf unserem Weg, familienfreundlichste Stadt zu werden, erreicht. Hier und im digitalen Zwilling auf www.familienrathaus.de haben Familien bei allen Fragen eine kompetente Anlaufstelle, die schnell weiterhilft. Schnell und unbürokratisch ist ebenfalls das neue Anliegen-Management „Sag’s Hamm“, das Anfang Dezember online ging und der „kurze Draht“ für Bürgerinnen und Bürger zur Verwaltung ist.

Bei allen Herausforderungen, die es aktuell gibt, ist es daher besonders wichtig, dass wir unseren Optimismus und unsere eigene Gesundheit bewahren. Nutzen Sie deshalb die Feiertage zum Entspannen und verbringen Sie eine schöne Zeit im Kreise Ihrer Lieben.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue und hoffentlich friedlichere Jahr 2024!

Marc Herter
Oberbürgermeister der Stadt Hamm

★ Das Team der Fachstelle Leben im Alter wünscht allen Leserinnen und Lesern frohe Weihnachten und alles Gute für das Jahr 2024. ★





**Diakonische Stiftung
Wittekindshof**
Menschenwürde gestalten.

Weitersagen!

**Pädagogische und pflegerische
Fachkräfte gesucht!**

Die fünf Wohnhäuser des Wittekindshofes in Hamm eröffnen Chancen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Für die Wohnangebote suchen wir engagierte pädagogische und pflegerische Fachkräfte.

Jetzt bewerben:

📍 www.wittekindshof.de/karriere

@ bewerbung@wittekindshof.de

✉ Diakonische Stiftung Wittekindshof
Geschäftsbereich 10 | Ritterstraße 28 | 59065 Hamm

Für weitere Fragen steht Ihnen gerne Herr Bernd Samson unter Telefon (02381) 307 47-10 zur Verfügung.

Beratung auch über WhatsApp:  (0173) 529 77 26





Foto: Jaqueline Patzer



Inhalt

Café Marie: Ein gemütlicher Treffpunkt für Senior:innen in Herringen	6
Von Federn zur Freiheit: Travestie Show entführt in die lange Tradition der Frauensalons	7
Faszination Weltall	8/9
3. Generationenmesse in Bockum-Hövel	10/11
Klangkosmos Weltmusik wieder auf Wanderschaft	12/13
Heinrich Kattenbusch: Eine Legende der Hammer Stadtverwaltung	14/15
Seniorenkino im Cineplex	16/17
Wanderungen zu den „Juwelen des Nordens“	18/19
Alles nur Theater!? - 10 Jahre FiftyFifty - Weihnachtsbäckerei...	20
Hammer Kalender Girls	21
Starke Gemeinschaft in Selbsthilfegruppen	22-23
„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen	24/25
Senioren- und Demenzbegleiterkurs	26/27
Gemeinsam mit helfenden Händen durch den Alltag	28
Im Westen tummelt sich viel Interessantes	29
Halloween	30
„Treff um 10“: Neues Angebot in Braam-Ostwhenemar	31
Studentischer Besuch...	32
Mobiles Beratungsnetz der Stadt Hamm	33
Die Taschengeldbörse im Westen	34
Theater im Foyer	35
Weltseniorentag 2023	36/37
Frühstücksneustart in Herringen	38
Große Vielfalt...	39
Hallo Zeit, halt mal kurz an...	40/41
	42

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ist es Ihnen beim ersten Durchblättern unserer Zeitschrift auch sofort aufgefallen? „Das Fenster“ präsentiert sich ab dieser Ausgabe erstmals komplett in Farbe! Wir sind sehr froh und dankbar, dass wir hierdurch die Möglichkeit haben, noch viel bunter und lebensfroher von den Angeboten und Aktionen berichten zu können, die es in unserer Stadt für älter werdende Menschen gibt!

Davon gibt es glücklicherweise in jedem Stadtbezirk und in jedem Quartier eine große und vielfältige Auswahl. Ab dem kommenden Jahr werden zudem die Möglichkeiten der altengerechten Quartiersentwicklung in den einzelnen Sozialräumen auf einen ganzen Stellenumfang ausgeweitet. Damit setzt unsere Stadt einen weiteren Meilenstein in Richtung einer solidarischen Gesellschaft für alle Lebensalter!

In guter und sich ergänzender Zusammenarbeit mit den Angeboten der Fachstelle Leben im Alter können

zukünftig noch vielfältigere Angebote wohnortnah entwickelt und umgesetzt werden, denn das Leben älter werdender Menschen ist sehr vielschichtig und von ganz unterschiedlichen Neigungen geprägt. Niemand kann und darf behaupten, Menschen hätten die gleichen Interessen, nur weil sie in etwa ein gleiches Lebensalter haben. Das Leben ist auch mit zunehmendem Alter bunt!

Und Farbe tut gut in einem sehr bewegten und nachdenklich stimmenden Jahr 2023, das sich nun langsam seinem Ende entgegen neigt. Krieg, Flucht, Terror und Gewalt in vielen Teilen unserer Welt haben dieses Jahr geprägt und werden es auch im kommenden Jahr weiterhin prägen.

Hoffen wir aber gemeinsam auf ein besseres, friedvolleres Jahr 2024! Ihnen allen viel Freude bei der Lektüre unserer – nun erstmals ganz bunten – Zeitschrift!

■ Die Redaktion

Impressum

Ausgabe 01/2024

Herausgebende Instanz:

Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Druckerei Kettler, Bönen
Auflage: 5.800 Stück
Im Dezember 2023

Redaktion:

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

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

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



Café Marie

Ein gemütlicher Treffpunkt für Senior:innen in Herringen

Jeden Dienstag von 14 bis 18 Uhr verwandelt sich die AWO Tagesstätte in Herringen in einen Ort des Miteinanders und der Begegnung: in das Café Marie. Unter der Leitung der Quartiersentwicklerin Larissa Reckels ist das Café Marie zu einem regelmäßigen Treffpunkt für ältere Menschen geworden, die die Geselligkeit und Unterhaltung genießen.

Hier können die Senior:innen in einer entspannten Atmosphäre zusammenkommen, Kaffee genießen und sich an den selbstgebackenen Kuchen erfreuen. Ab 14 Uhr stehen bereits Kaffee und Kaltgetränke zur Selbstbedienung bereit, während in der Küche noch fleißig gebacken wird. Leckere Kuchen werden auch von Ehrenamtlichen gebacken, die dann ab 15 Uhr aufgetischt werden. Der Kaffee kostet dabei lediglich 50 Cent und ein Stück Kuchen ist für 1 Euro zu haben.

Eine herausragende Besonderheit des Café Marie sind die engagierten Ehrenamtlichen, die nicht nur köst-

liche Kuchen zaubern, sondern auch tatkräftig in der Küche mithelfen, um die Gäste bestens zu versorgen. Doch das Café Marie ist mehr als nur ein Ort zum Kaffeetrinken und Kuchenessen. Hier kommen die Generationen zusammen. Im Rahmen des Projekts „Sozial genial“ stehen Jugendliche der Arnold-Freymuth-Schule den Senior:innen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um moderne Technologien und Smartphones geht. Diese generationsübergreifende Interaktion fördert den wertvollen Austausch zwischen Jung und Alt.

Im Café Marie werden auch gerne Gesellschaftsspiele gespielt. Dafür steht eine große Spieleauswahl zur Verfügung. Besonders beliebt sind Spiele wie Rummikub und das Eselspiel, bei dem man seiner Schadenfreude freien Lauf lassen kann. Meist findet sich auch eine gesellige Doppelkopfrunde.

Am ersten Sonntag im Monat öffnet der AWO Ortsverein das Café Marie und empfängt Besucher:innen auch aus dem erweiterten Umkreis von Hamm, die nach einem Spaziergang oder einer Radtour im Lippepark vorbeischauen. Hier können sie bei Kaffee und köstlichem Kuchen entspannen und die herzliche Atmosphäre genießen.

Das Café Marie in der AWO Tagesstätte in Herringen ist weit mehr als nur ein gewöhnliches Café: es ist ein Ort der Gemeinschaft, des Miteinanders und der Freude! Schauen Sie doch auch einmal vorbei!

■ Larissa Reckels

Von Federn zur Freiheit

Travestie Show entführt in die lange Tradition der Frauensalons

In einer Verschmelzung von Kultur und Unterhaltung feierten 90 Besucherinnen einer Travestie Show am 16. November eine Hommage an die lange Tradition der Frauensalons. Opulente Kostüme, beeindruckende Gesangsperformances und inspirierende Dialoge mit den Künstlern führten die Zuschauerinnen in eine Welt des Genusses und Austauschs. Seit 2017 veranstalten die Ev. Emmaus Kirchengemeinde, der Landfrauenverband Rhynern, Süddinker, Osttünnen, Westtünnen, das Quartier Rhynern-Mitte und die Fachstelle Leben im Alter der Stadt Hamm den Frauensalon einmal im Jahr zu unterschiedlichen gesellschaftspolitischen Themen im Ev. Gemeindehaus Rhynern.

Jedes Detail der Kostüme war kunstvoll gestaltet, um den Ausdruck der Darsteller Cordelia Sparks und Melody Damour zu unterstreichen. Federboas, funkelnde Kleider und Glamour in jeder Naht. Doch nicht nur die visuelle Pracht war ein Höhepunkt, sondern auch die außergewöhnlichen Ge-

sangsdarbietungen der Künstler. Von zeitgenössischen Hits bis hin zu Klassikern von Freddy Mercury und Celine Dion, boten sie ein breites Repertoire. Die Künstler hatten eine unglaubliche Bühnenpräsenz und das Talent, die Frauen zu begeistern.

Nach den künstlerischen Darbietungen eröffnete sich den Frauen die Möglichkeit, in einen anregenden Dialog mit den Künstlern zu treten, um tiefergehende Einblicke in die Welt der Travestiekunst zu erhalten, Fragen zu stellen und die Künstler persönlich kennenzulernen. Es entstand eine Atmosphäre anerkennender Wertschätzung für diese Kunstform.

Die Organisatorinnen betonten die Bedeutung solcher Formate als Plattform für künstlerischen Ausdruck und den sozialen Austausch. Es ist eine Erinnerung daran, wie die Tradition der Frauensalons als Ort des Genusses und der kulturellen Bereicherung fortbesteht und sich gleichzeitig den Veränderungen und Bedürfnissen der modernen Gesellschaft anpasst. Zum Abschluss des Abends sagte Iris Wiehoff vom Landfrauenverband: „Diese Aufführung verdeutlicht, wie die Travestiekunst und die Frauensalons, wenn sie in einer zeitgemäßen Inszenierung präsentiert werden, Frauen zusammenbringen können und die Vielfalt gefeiert wird.“ Auch Martina Foschepoth von der Fachstelle Leben im Alter war mehr als zufrieden mit dem Abend: „Es war eine Erinnerung daran, wie Kunst in all ihren Formen in der Lage ist, Brücken zu bauen und die Herzen der Menschen zu berühren.“

■ Martina Foschepoth



Faszination Weltall

Anfang November machten sich 50 Frauen und Männer mit der Altengerechten Quartiersentwicklung aus Bockum-Hövel und Heessen auf, das Weltall zu erkunden. Etwas unspektakulär, aber vertraut und sicher begann die Reise mit dem Bus und führte zum Planetarium nach Münster.

Das Großplanetarium im LWL – Museum für Naturkunde ist eines der modernsten Planetarien in Europa. Der Weg zu den Sternen startete bei schönstem Sonnenschein in bequemen Sesseln. Dann nahm das „Raumschiff Planetarium“ alle mit auf den Flug am Mond und den Planeten vorbei, durch die Milchstraße bis hinaus zu fernen Galaxien. Das gesamte bekannte Universum wurde bereist und das ist ver-

mutlich in seiner für uns unbegreiflichen Größe nur ein kleiner Teil dessen, was Kapitän Kirk schon im Raumschiff Enterprise als „unendliche Weiten“ bezeichnete.

Anschauliche Darstellungen halfen dabei, die unvorstellbaren Distanzen begreifbar zu machen. Diese werden in Lichtjahren gemessen, also der Distanz, die das Licht in einem Jahr zurücklegt. In einer einzigen Sekunde überwindet das Licht eine Distanz so lang wie siebenmal den Erdumfang. Die Galaxie, in der sich unsere Erde befindet, nämlich die Milchstraße, hat einen Durchmesser von 170.000-200.000 Lichtjahren. Eine Teilnehmerin drückte ihr Empfinden angesichts dieser Größe so aus: „Wir sind ein Staubkorn.“ Auch

Sternbilder und Begriffe wie Supernova und schwarze Löcher wurden anschaulich erklärt. Auch wenn man manchmal angesichts der Fülle der Informationen und der komplexen Materie das Gefühl hatte, nur stückweise zu begreifen, war es eine wunderbare Reise zu den Sternen.

Früher, als es noch nicht so viel Beleuchtung auf der Erde gab, hatte man bei klarem Wetter überall den prächtigen Blick auf das Sternenzelt. Seit ewigen Zeiten bestaunte man die Sterne. Der Nachthimmel erschien mysteriös und voller Wunder. Man dachte, dies sei die Welt der Götter. Die Sterne bilden immer dasselbe Muster am Himmel. Man versuchte, einen Sinn darin zu sehen. So meinte man, Gestalten aus Märchen und Sagen am Himmel zu erkennen. Auch für unsere Gruppe war der Anblick faszinierend, um noch einmal auf das Raumschiff Enterprise zurückzukommen und Mr. Spock zu zitieren.

Wieder gelandet, haben es alle genossen, sich ganz westfälisch und bodenständig auf der urigen Deele im nahe gelegenen Mühlenhof mit Kaffee und Kuchen zu stärken. Auch das windige Wetter hielt die meisten nicht ab, einen Spaziergang durch das Freilichtmuseum zu unternehmen.

Das Planetarium ist barrierefrei und mit einer Induktionsschleife für Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung ausgestattet. Ein Besuch ist sehr empfehlenswert.

LWL-Museum für Naturkunde
Westfälisches Landesmuseum mit Planetarium
Sentruper Str. 285 | 48161 Münster (Westf.)
Dienstag bis Sonntag
(und an Feiertagen) 9.00 bis 18.00 Uhr

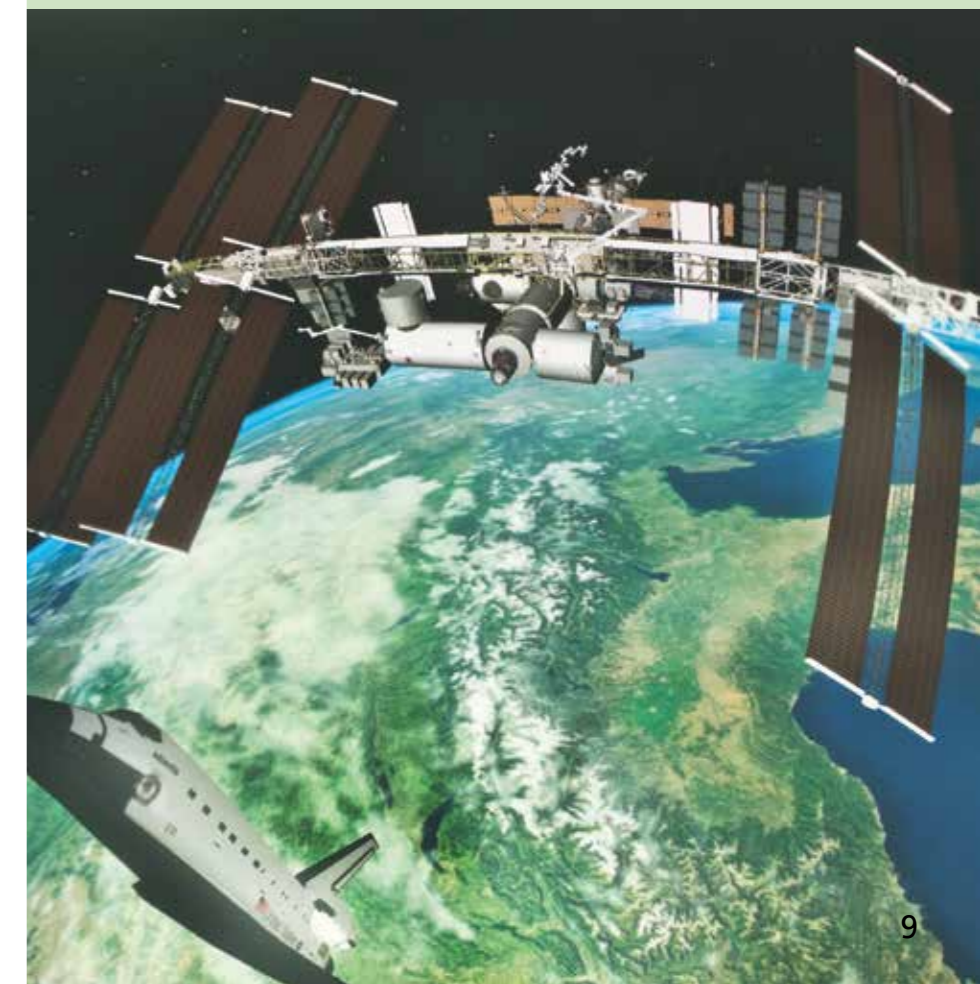
■ Beate Lütkenhaus

Bild rechts unten: © LWL Oblonczyk



Kontakt:

Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen
Tel.: 02381 91585103
E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de



3. Generationenmesse in Bockum-Hövel



Viele aktive Bockum-Höveler Gruppen, Vereine und Institutionen stellten am 4. November im Foyer der Sophie-Scholl-Gesamtschule ihre Arbeit und ihr Anliegen vor. Die Besucher:innen nutzen bei süßen und herzhaften Leckerbissen die Gelegenheit herauszufinden, was in diesem Stadtteil alles möglich ist und angeboten wird.

Ein vielfältiges Angebot, sodass ein interessiertes Publikum reichlich über die Arbeit der einzelnen Gruppen erfahren konnte. So könnte man die Generationenmesse auch als Kommunikationsmesse oder Kontaktmesse der Ehrenamtlichen bezeichnen. Wieder wurde einmal deutlich, dass gerade das Ehrenamt mit ihren Akteuren einen Stadtbezirk beleben kann.

Die Initiatoren, Karin Berheide, Frank Hoffmann und Lieselotte Bergenthal hätten sich noch mehr über den Erfolg der 3. Generationenmesse gefreut, wenn mehr Vertreter der jüngeren Generation zum Kennenlernen und Austausch gekommen wären. Die Hammer Briefmarken-Freunde und die Lego-Spezialisten hatten extra ein Kinderprogramm zusammengestellt, ebenso die Kita St. Ida mit einer Button-Press. „Aber was nicht ist, kann ja noch werden!“ Vielleicht im nächsten Jahr!

Der Erfolg dieser Veranstaltung lässt sich jedoch daran messen, dass sich jedes Jahr mehr Akteure beteiligt haben. In diesem Jahr hat der Shanty-Chor „Die Knurrhähne“ ein einstündiges

Programm in der Aula der Sophie-Scholl-Gesamtschule dargeboten.

Alle beteiligten Gruppen einzeln zu nennen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Jedoch nennen muss man die Aktion der Kreativ-Gruppe der Fachstelle Leben im Alter, die jeden 1. und 3. Freitag im Haus der Begegnung aktiv ist.

Angeregt durch die Veranstaltung „Die Strecke“ hatten die kreativen Aktiven 5000 Meter Wolle in Pink verstrickt. Der Erlös der verkauften Produkte soll für „Haus Hamm“ (Westfälische Kinderdörfer) bestimmt sein.

■ Lieselotte Bergenthal



Auch die 3. Generationenmesse konnte sich wieder sehen lassen. Gestärkt durch das Wir-Gefühl im Stadtbezirk wird schon die 4. Generationenmesse Anfang November 2024 ins Auge gefasst.



Klangkosmos Weltmusik wieder auf Wanderschaft

Nach Ausflügen in die spannenden Musikwelten Argentiniens und Mexikos, die uralte Liedtradition der Bauls in Indien und die multikulturelle Kulturlandschaft Anatoliens warten auf die Klangkosmos-Weltenbummler ab Januar weitere außergewöhnliche, interessante und vor allem weitgehend „ungehörte“ Musiken auf ihre Entdeckung! Exquisite Klänge und besondere Instrumente führen auf drei Kontinente: Asien, Nordamerika und Europa verzaubert mit Heimatklängen der anderen Art. Traditionelles verbindet sich mit Neuem und sorgt dafür, dass alte Schätze im Hier und Jetzt bestehen.

Die Termine im Überblick:

16. Januar: Idumea Quartet (USA) Volkslieder aus der Bergen der USA: Appalachian Tunes

Die Appalachen sind eine Gebirgsregion im Osten der USA, wo durch Einwanderer und Sklaven verschiedene europäischen Einflüsse auf afro-ame-

rikanischen Blues, aber auch auf Kirchenlieder trafen - und so eine eigene, populäre Volksmusik entstand. Das Idumea Quartet de- und rekonstruiert diese Volksmusik, indem es Tradition mit Experimentellem und neuen musikalischen Ideen verbindet und aufgrund seiner klassischen Besetzung zudem versucht, das traditionelle Repertoire mit kammermusikalischer Ästhetik in Einklang zu bringen. Wenn dann noch harmonisierter Gesang hinzukommt, entsteht ein ganz besonderer Klang! Der erste „Auftritt“ von Jane Rothfield (Fiddle, Gesang), Ewan Macdonald (Fiddle), Becka Wolfe (Bratsche, Gesang) und Nathan Bontrager (Cello, Gesang) fand 2016 bei einem zufälligen Zusammentreffen in einem kleinen Pub in Kent statt. Sechs Monate später trafen sie wieder zusammen, um gemeinsam ihren neugefundenen Sound deutlicher zu entwickeln: das Idumea Quartet war geboren.

13. Februar: TEHO (Finnland) Tradition auf den Kopf gestellt: Fiedel-Folk im Kaustinen-Stil

Die Region Mittelösterbotten mit der Gemeinde Kaustinen ist nicht nur die Heimat von TEHO, sondern auch einer großen Volksmusiktradition, bei der die Fiddle das wichtigste Melodieinstrument darstellt. Sie allein gibt den Takt der Tänze oder Lieder vor. Der auf mündlicher Praxis basierende Stil zeichnet sich durch synkopische und akzentuierte Rhythmen aus, zu denen man leicht tanzen kann und existiert seit über 250 Jahren. TEHO sind wahre Meister dieses Folk-Stils und kombinieren finnische Fiddle-Melodien mühelos mit norwegischen Halling, schwedischer Polska, westlichem Swing, Bebop und zeitgenössischer Musik. Auch die Improvisation spielt eine große Rolle im Sound des Duos.

Tero Hyväluoma und Esko Järvelä, versierte Musiker und Komponisten, arbeiten bereits seit Jahren in verschiedenen Bands und Projekten zusammen. TEHO ist ihr jüngstes Projekt, das mühelos musikalische Grenzen sprengt und dabei tief ins traditionelle Fiddle-Spiel eintaucht.

5. März: Rokhs Quartett (Iran) Vielschichtig und vielfältig: Ein Streifzug durch die klassische persische Musik

Gemeinsam ergründet das Quartett die klassische persische Musik in ihrer ganzen Vielschichtigkeit und Vielfalt, mit all ihren Einflüssen. Ihre Stücke beschränken sich dabei nicht auf eine bestimmte Epoche oder Region. Das einfallsreiche Spiel mit seinen feinen, verschiedenartigen Facetten - oder „Gesichtern“, wie die deutsche Übersetzung von „Rokhs“ lautet - sorgt für eine genussreiche Erweiterung des Klanghorizonts.

Die vier Musiker:innen Sogol Mirzae, Ava Aresazan, Hossein Rad und Sina Danesh haben alle eine klassische Ausbildung genossen, 2023 erschien ihr erstes Album. Im Gepäck haben sie u.a. traditionelle Saiteninstrumente wie die Langhalslauten Târ und Setâr oder die Trommeln Tombak und Dâyerah.

■ Meike Richter
Kulturbüro



Heinrich Kattenbusch

Eine Legende der Hammer Stadtverwaltung

Die beiden mit der Revision des alten Personalaktenbestandes befassten Mitarbeiter des Stadtarchivs - Jörg Schlifke und Jochen Thesmann - hätten nicht erwartet, auch einmal optisch unmittelbaren Einblick in ein Büro der Hammer Stadtverwaltung von vor über einhundert Jahren zu erhalten. Umso größer die Überraschung, als sie in der Personalakte Nr. 40/464 auf zwei Fotografien stießen.

Zu sehen ist ein Kollege an seinem Schreibtisch im alten Hammer Rathaus, dem im zweiten Weltkrieg zerstörten Vorgängerbau der heutigen Sparkasse am Marktplatz. Obwohl auf der Rückseite des hier abgebildeten Fotos schwach mit Bleistift „Seiner lieben Änne Heinrich Kattenbusch, Stadtassistent, Hamm (Westf.), den 3. Februar 1921“ notiert ist, lassen die in der Personalakte minutiös dokumentierten persönlichen und dienstlichen Verhältnisse des Kollegen vermuten, dass die Aufnahme bis zu 20 Jahre älter sein könnte. Zum einen war Kattenbusch schon 1902 vom Stadtassis-

tenten zum „Verwaltungssecretär“ befördert worden und zum anderen müsste er auf dem Foto 58 Jahre alt gewesen sein, bezöge sich die Bleistift-datierung wirklich auf den Bildinhalt; er sieht aber wesentlich jünger aus.

Heinrich Kattenbusch, geboren am 16.04.1863 als Sohn des Hammer Bleichermeisters Hans Kattenbusch, begann sein Arbeitsleben am 01.04.1877 mit kaum 14 Jahren bei der „Berg. Märk. Eisenbahnstation Hamm“ als „Wagennotierer“.

Nach Ableistung seines Militärdienstes 1883 - 1886 setzte er seine Tätigkeit bei der Eisenbahn als „vereidigter Hülstelegraph“ fort und war schließlich an der „Verwaltung der Krankenkassen-, Pensions- und Lohnrechnungen der 200 an der Hammer Station beschäftigten Hilfsbeamten“ beteiligt. Gute Zeugnisse über die beiden letzten Arbeitsfelder ermöglichten ihm den Eintritt in die Hammer Stadtverwaltung.

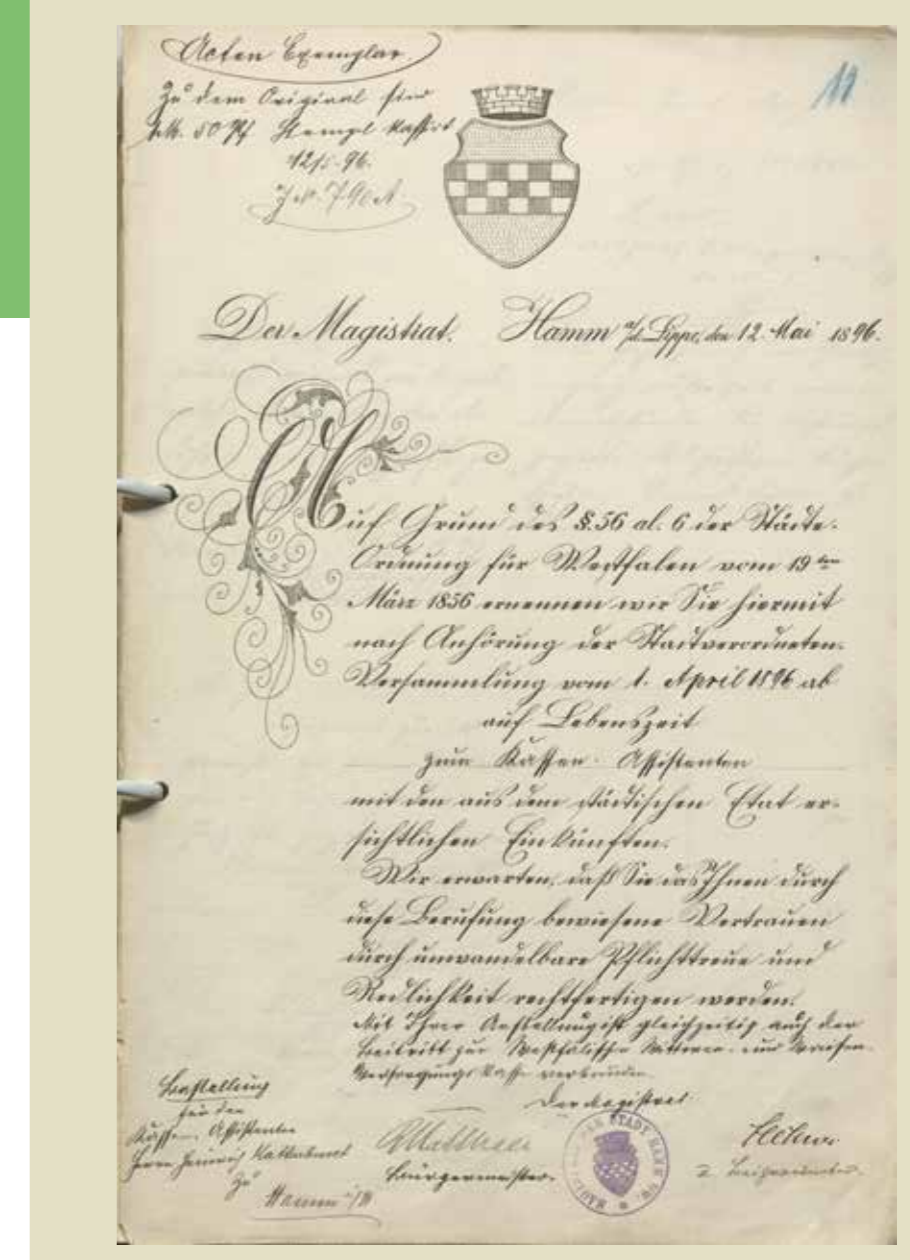
Am 01.04.1895 trat er zunächst auf ein Jahr zur Probe als „II. Hauptkassenassistent“ seinen Dienst bei der Stadtverwaltung Hamm an. Voraussetzung war die Hinterlegung einer Kautions von 1.000 Reichsmark – bei einem Jahresgehalt von 1.200 Reichsmark! Erstattet wurde ihm die Kautions erst 1903, über ein Jahr nach Beendigung seiner Dienstzeit als Hauptkassenassistent.

Bei näherem Blick auf seinen Schreibtisch mag neben dem allgemeinen Hinweis auf das gläserne Tintenfass als gleichermaßen alltägliches wie unfallträchtiges Bürountensil, vor allem das klobige pultartige Telefon interessant

sein. Zweimal, 1885 und 1887, hatte die Hammer Stadtverwaltung einen Telefonanschluss für das Rathaus wegen zu hoher Kosten abgelehnt: Neben horrenden Anschlussgebühren von 2.000 bis 5.000 Reichsmark sollte jedes dreiminütige Einzelgespräch eine Reichsmark kosten, was damals etwa dem Gegenwert eines Mittagessens im Restaurant entsprach. Immerhin verzeichnet dann doch 1895 das Einwohnerbuch der Stadt Hamm 51 Telefonanschlüsse: 49 für Gewerbebetriebe, zwei für die Stadtverwaltung: Gas- und Wasserwerke sowie Polizeihauptwache.

1899 frohlockt der Westfälische Anzeiger über den Anschluss Hamms an den Fernspreckverkehr mit Berlin und berichtet über allerneueste technische Entwicklungen bei den Endgeräten: „Telephon-Apparate, bei welchen auf dem Pultdeckel zum Niederschreiben von Notizen eine matte Porzellanplatte oder ein Elfenbeintäfelchen eingelassen ist.“ Offenbar telefonierte Hermann Kattenbusch auf dem Foto mit einem ähnlichen Apparat. In einer Zeit, in der die Benutzung des Telefons bei Gewitter als lebensgefährlich galt, befähigte ihn vermutlich seine technische Vorbildung als „Hülstelegraph“ als einen der ersten Mitarbeiter der Stadtverwaltung zum Umgang mit einem Telefon.

Ein im wahrsten Sinne des Wortes alter Bekannter ist Heinrich Kattenbusch aber vor allem noch für die Mitarbeiter:innen des Standesamtes. Da sie ihn bisher nur durch seine Unterschrift kannten, werden einige von ihnen ganz besonders von den Fotos gerührt sein. Denn ab seiner Ernennung zum Standesbeamten der Stadt Hamm am



27.08.1902 bis zu seiner Pensionierung am 01.10.1928 und darüber hinaus während seiner periodischen Reaktivierung (wegen Personalmangels) bis Mai 1931 schrieb und unterschrieb er tausende von Geburts-, Heirats- und Sterbeurkunden, von denen viele bis heute rechtlich relevant sind und deshalb noch regelmäßig durch die Hände der Kolleg:innen des Standesamtes und der Mitarbeiter:innen des Stadtarchivs gehen.

Heinrich Kattenbusch starb fast 20 Jahre nach seiner Pensionierung am 25.08.1948. Für wenige trifft das alte Verwaltungssprichwort zu wie für ihn: Wer schreibt, der bleibt.

■ Jochen Thesmann
Stadtarchiv



Seniorenkino im Cineplex

CINEPLEX
HAMM

Jeweils am 3. Sonntag im Monat heißt es „Film ab!“. Der Eintritt inklusive Kaffee & Kuchen beträgt 8,90 €.

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

21. Januar 2024

Living - Einmal wirklich Leben?

Länge 102 Minuten

1953. In einem London, das sich immer noch von den Zerstörungen des Zweiten Weltkriegs erholen muss. Der erfahrene Beamte Williams (Bill Nighy) ist ein ohnmächtiges Rädchen im Bürokratie-Getriebe dieser Stadt, die mit dem Wiederaufbau kämpft. Erschlagen von den Aktenbergen auf der Arbeit und einsam zuhause, fühlt sich Williams' Leben jedoch für ihn schon seit Langem leer und bedeutungslos an.

Dann zwingt ihn eine erschütternde medizinische Diagnose dazu, Bilanz zu ziehen – und zu versuchen, die Erfüllung zu finden, bevor sie unerreichbar wird.

18. Februar 2024

Die einfachen Dinge

Länge 95 Minuten

Keiner hat einen so vollen Terminkalender wie Vincent Delcourt (Lambert Wilson). Da kommt es ungelegen, wenn das schicke Cabrio auf einer Landstraße plötzlich absäuft. Ehe er sich versieht, sitzt der Tech-Champion mitten im Gebirge fest. Gerettet wird Vincent von Pierre (Grégory Gadebois). Der wortkarge Eigenbrötler, der als Selbstversorger zurückgezogen auf einem Hof vor träumerischer Bergkulisse wohnt, gabelt Vincent mit seinem Motorrad auf und muss für die nächsten Stunden reichlich grummelig Gastgeber spielen. Während Pierre die Wortschwälle des Großstädtlers über sich ergehen lässt, schnuppert Vincent zum ersten Mal richtige Landluft – und die tut gut! Etwas zu gut vielleicht. Schon bald wird er mit der vielleicht wichtigsten aller Fragen konfrontiert: Ist er eigentlich glücklich? Mit Pierre hat Vincent den personalisierten Einklang mit der Natur vor SYNOPSIS Augen -

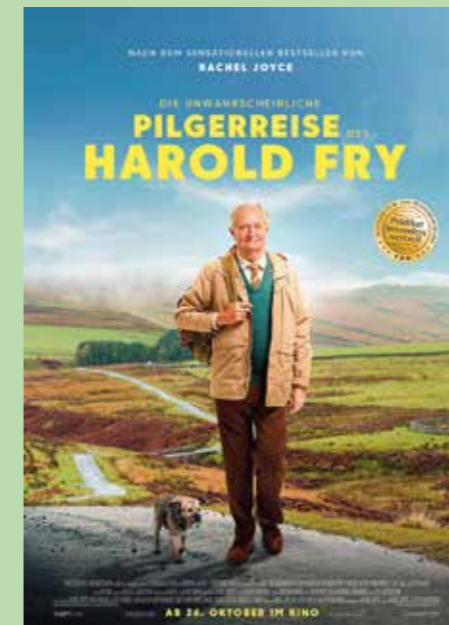
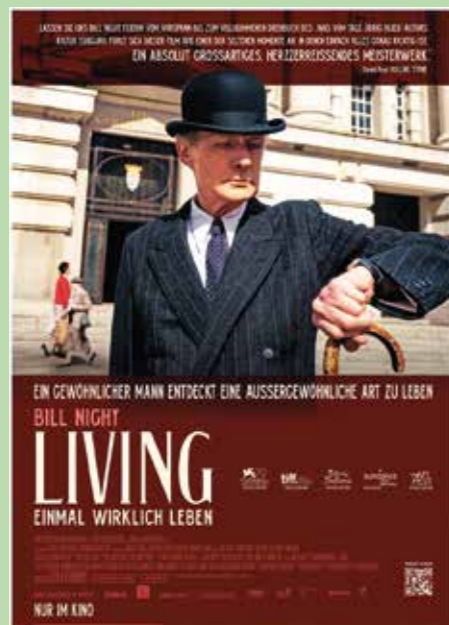
und erleidet Panikattacken. Er sieht ein, dass er eine Pause braucht vom Hochleistungsleben – und er hat auch schon eine Idee, wo er sie verbringen möchte – und mit wem...

17. März 2024

Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry / Länge 102 Minuten

Die Bestselleradaption erzählt mit poetischer Leichtigkeit und brillierenden Hauptdarstellern die Geschichte eines Mannes, der durch das Laufen Hoffnung schöpft. Für seine todkranke Freundin, aber auch für sich.

Alles beginnt mit einem Brief, den Harold Fry, weit über 60, im Ruhestand, gewöhnt an sein wortkarg eingefahrenes Leben mit seiner Frau Maureen, erhält. Queenie, eine ehemalige Kollegin und gute Freundin, liegt in einem Hospiz im Sterben. Harold ist tieftraurig. Denn es gibt noch so viel, was er Queenie sagen will. Und so entscheidet sich Harold, zu ihr zu gehen. Zu Fuß. Die ganzen 600 Meilen nach Berwick-upon-Tweed.



Beginn aller Filme ist um 14.30 Uhr,
Einlass ab 13.00 Uhr.

Wanderungen zu den „Juwelen des Nordens“



Gibt es im Norden Neues zu entdecken und zu erfahren, wenn man doch dort lebt und seine Umgebung vermutlich wie „die eigene Westentasche“ kennt? Mit dem von der Altengerechten Quartiersentwicklerin Susanne Wöstenberg angebotenen Projekt „Wanderungen zu den Juwelen des Nordens“ ging es genau darum: Die eigene Umgebung und Altbekanntes mit anderen Augen wahrzunehmen, neu auf sich wirken zu lassen; Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten des Umfeldes mit erfahrenen Wegbegleitern genauer zu erkunden und zu betrachten, um bei einem Spaziergang in Erinnerungen zu schwelgen.

In diesem Sinne führte uns der erste Wanderausflug zur Bücherei der katholischen Herz-Jesu-Gemeinde. Dort wurden wir von den ehrenamtlichen Helferinnen Konny Wiede und Nicole Krumnack herzlich begrüßt und mit Kaffee und Keksen empfangen. Generell sei es den Mitarbeiter:innen der Bücherei ein Herzensanliegen, dass sich die Besucher dort wohl fühlten.

Man könne in Ruhe stöbern, sich in eine der liebevoll eingerichteten, gemütlichen Sitzcken zurückziehen und etwas lesen oder auf Wunsch den Austausch suchen. Die gepflegte Literatur ist vielfältig und deckt alle Genres ab, denn der Bestand wird sorgfältig ausgewählt. Man kann sich Bücher, Zeitschriften, aber auch Hör- und Brettspiele ausleihen. „Das wussten wir überhaupt nicht“ war der Tenor unserer Wandergruppe, die einzelne Bücher für sich entdeckte und auslieh, bevor sie den Heimweg antrat.

Der nächste Weg führte uns bei strahlendem Sonnenschein zielsicher in die Eisdielen Barone - denn Herr Barone ist ein „Urgestein“ im Hammer Norden und viele Nordener schwören auf einen Besuch in seiner Eisdielen. Deswegen gab es beim Eintritt ein großes „Hallo“ und alle genossen und bedankten sich für die wohlbekannte, süße, leckere Abkühlung, die ihnen von Herrn Barone gereicht wurde. Währenddessen durften wir einiges von seiner Migrationsgeschichte in Erfahrung bringen und dass nun die Zeit gekommen sei, eine Nachfolge für die Eisdielen zu suchen, um sich in der zweiten Lebenshälfte anderen Aufgaben widmen zu können. Die Nordener wünschten Herrn Barone hierfür viel Glück!

Auch die Zeche Radbod wurde ins Visier genommen. Arthur Ensensch, der 49 Jahre „auf Zeche“ gearbeitet hatte, wusste aus eigener Erfahrung schon auf dem gemeinsamen Fuß- und Radweg viel zu berichten. Bis 1993 war dies die Gleisverbindung zwischen Radbod und Bundesbahn zur Übergabestation am Killwinkel mit den drei

Gleisen der Gleisharfe. Vor Ort besichtigten wir die Dampffördermaschinen, die von 1907 bis 1990 in Betrieb waren. Ab 1905 wurden zunächst zwei Schächte bis 860 Meter in die Tiefe gegraben.

Herr Ensensch erklärte uns die Funktionsweise der Schachtförderung und Wetter-Luft-Versorgung unter Tage. Dass die Kokerei 1912 gebaut, der Koks u. a. in Hüttenwerke zur Stahlgewinnung eingesetzt und die Kokeigase über Leitungen in die Städte verteilt wurden. Er berichtete von dem Ausbau der Kohlegewinnung und den schwierigen und gefährlichen Arbeitsbedingungen in dieser Zeit; dass 1800 Bergleute beschäftigt waren und wie sich am 12.11.1908 das schwerste Grubenunglück aufgrund einer Schlagwetter- (Methangas-) und Kohlenstaub-Explosion im Deutschen Kaiserreich ereignete und welche Maßnahmen danach ergriffen wurden, bis 1909 begonnen wurde, die Zeche wieder betriebsbereit herzurichten.

Im Anschluss an diesen informativen Vortrag klang der Tag mit einem gemeinsamen Picknick auf dem Gelände aus, bevor alle den Heimweg antraten. Bei einer Herbstwanderung hatten wir im Rahmen einer Natur- und Waldwanderung Gelegenheit, die Schönheiten auf all den Wegen und Naturgeräusche mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Und ganz nebenbei bekamen einige auch Inspirationen, welche Pflanzen für das Basteln des Kranzes der gut angenommenen Kreativgruppe gewonnen werden konnten.

■ Susanne Wöstenberg



Alles nur Theater!?

- 10 Jahre FiftyFifty -

Kaum zu glauben, aber wahr – das Theater FiftyFifty feiert sein 10jähriges Bestehen - ein guter Grund, auf das Erreichte stolz zu sein und das Theater und das Theaterspielen zu feiern!

Wir halten Rückschau auf die vergangenen 10 Jahre und haben zusammen ein Theaterprogramm rund um die Freuden und auch die Tücken des Theaterspielens entwickelt – und wir holen einige Highlights aus den vergangenen Jahren noch einmal zurück auf die Bühne.

Viel Freude haben uns dabei die vielen Erinnerungen und die gemeinsame Auswahl der Szenen bereitet. Besonders die Rückbesinnung auf die An-



fänge mit der Tanzgruppe von Anke Lux und andere ehemalige Mitspielerinnen führten dabei zu einem lebhaften Austausch.

Das Ganze zeigen wir in der gewohnten FiftyFifty Manier, oft komisch, manchmal nachdenklich und immer mit einem Augenzwinkern.

Die Premiere dieses bunten Mixes aus Theaterszenen, Texten und Bewegung findet am Freitag, den 19. Januar 2024 um 19.00 Uhr in der Kreuzkirche in Bockum-Hövel statt. Der Eintritt ist frei, um eine Hutspende wird gebeten.

Anmeldungen nehmen
B. Janicki (Ev. Gemeindebüro)
unter Tel. 02381 71383,
E-Mail: Buero@ev-Bockum-Hoevel.de
oder U. Tornscheidt
(Amt für Soziales, Wohnen und Pflege)
unter Tel. 02381 17-6733,
E-Mail: tornscheidtu@stadt.hamm.de
entgegen.

Am Freitag, den 26. Januar 2024 treten die FiftyFiftys um 19.00 Uhr in der Aula des Stadtteilzentrums Hamm Norden auf. Eine weitere Vorstellung findet am Freitag, den 1. März 2024 um 19.00 Uhr in der Werkstatthalle im Maxipark statt. Für beide Veranstaltungen können Karten bei U. Tornscheidt (Kontaktdaten siehe oben) vorbestellt, bzw. gekauft werden.

Der Vorverkauf für die Veranstaltung im Maxipark findet auch im Verkehrsverein in der „Insel“ und an der Kasse (Haupteingang) des Maxiparkes statt.

■ Ulrike Tornscheidt

Weihnachtsbäckerei...

Die Männer – Kochgruppe hat das Jahr weihnachtlich abgeschlossen!

Zum Jahresabschluss wurde aus der Küche der Männer im Elisabeth-Lüders Berufskolleg eine richtige Weihnachtsbäckerei. Es wurde verschiedenes Weihnachtsgebäck gebacken sowie verschiedene Pralinen gezaubert und auch Neues ausprobiert. Die Männer - Gruppe hatte viel Spaß am gemeinsamen Backen und freut sich darüber, mit allen Leserinnen und Lesern ein besonderes Rezept zu teilen: leckere Mon-Cheri-Muffins.

■ Meryem Öztop
Fachstelle Leben im Alter

Mon-Cheri-Muffins	
157 g Butter 1 Prise Salz 1 P Vanilinzucker 150 g Zucker 2 EL Zitronensaft	In eine Rührschüssel geben und schaumig rühren
4 Eier 330 g Mehl 1 P Backpulver 150 g saure Sahne	Nach und nach unterrühren Vermischen und abwechselnd mit der sauren Sahne unterrühren
12 Stück Mon Cherie	Ein mit Papierförmchen vorbereitetes Muffinblech mit je zu einem Drittel befüllen, darauf je eine Praline legen und mit ca. 1 TL Teig bedecken
	Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen
150 g Zartbitterglasur 12 Cocktailkirschen 2 EL Hagelzucker	Nach dem Abkühlen die Muffins mit geschmolzener Schokoladenglasur, Kirschen und Hagelzucker verzieren
<i>Maria Schmand - Averdung, 11/2012</i>	



AH

AGENTUR HAAS

Ihre regionale Haushalts- und Alltagshilfe

Damit Sie so lange wie möglich dort sein können, wo Sie sich am wohlsten fühlen - zu Hause!

UNSERE LEISTUNGEN

- Haushaltshilfe
- Alltagshilfe
- Alltagsbegleitung
- Seniorenbetreuung
- Demenzbetreuung

ZUSATZLEISTUNGEN

- Erstantrag auf Pflegegrad oder Höherstufung
- Rundumsorglopaket durch Kooperationspartner

Tim Peter Haas, Werler Str. 91, 59063 Hamm
02381 - 488 6543, info@agentur-haas.com
www.agentur-haas.com

„HAMMER“ HÄUSER -
UNSERE MISSION

DENNIS REHER

BIANCA NIERHOFF-IOANNIDIS

CAROLINE RUBIN

DIRK VOLLMER

**IHRE IMMOBILIE
UNSERE MISSION**

BERATEN · VERMITTELN · FINANZIEREN
Volksbank Immobilien

02381.106 7070
dovoba.de/immobilien

Volksbank Hamm

Hammer Kalender Girls

Im Laufe des letzten Programms der FiftyFiftys ist eine Fotoshooting-Szene entstanden – frei nach dem Vorbild des bekannten Films „Calendar Girls“, den viele sicher gesehen haben.

Die Theaterszene ist vom Publikum so begeistert aufgenommen worden, dass wir noch während der Premiere versprochen haben, einen echten Kalender mit 12 Fotos der Spielerinnen und des einzigen Spielers zu machen – einmal mit einem kleinen Foto „in alt“, und einmal mit einem spektakulären Foto.

Das professionelle Fotoshooting mit dem Fotografen Robert Szkudlarek war anstrengend, hat aber riesig Spaß gemacht, und wir finden, es hat sich

gelohnt, die Fotos sind wirklich schön geworden – 12 Kalenderseiten mit 11 tollen, alten Frauen und einem ebenso tollen, alten Mann aus Hamm, die sich was getraut haben!

Der Druck des Kalenders kostet natürlich etwas, aber von den 10,00 €, die wir für jeden verkauften Kalender einnehmen, gehen 2,50 € als Spende an das Christliche Hospiz „Am Roten Lämpchen“, an ein Hospiz, das auch im Sterben Hoffnung und Leben vermittelt, nicht nur den Sterbenden, sondern auch denen, die weiterleben und denen Zuversicht gegeben wird, ihr Leben voll und ganz bewusst zu leben.

Verkaufsstellen sind die Buchhandlung Margret Holota (Weststraße 11)

und die „Leseliebe“ in Bockum -Hövel (Hammer Straße 3).

■ Irmgard Schlierkamp

Foto: © R.Szkudlarek

Weitere Informationen über Möglichkeiten, den Kalender zu erwerben, erhalten Sie auch über die Fachstelle Leben im Alter Ulrike Tornscheidt
Tel.: 02381 17-6733 oder
E-Mail: tornscheidtu@stadt.hamm.de



Ev. Altenhilfezentrum St. Victor

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

Perthes-Haus

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



– Kompetenz in Sachen Pflege –

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



IHR NEUES ZUHAUSE AM BURGHÜGEL MARK

Besser leben in Hamm:

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

Marker Allee 88 | 59071 Hamm
Tel.: (0 23 81) 9 82 82 0

info@drk-senioren-stift-mark.info
www.drk-senioren-stift-mark.info



Starke Gemeinschaft in Selbsthilfegruppen

Die goldenen Jahre des Lebens können oft von gesundheitlichen Herausforderungen, Verlusten oder sozialer Isolation begleitet sein. In diesen Momenten können eine helfende Hand oder ein offenes Ohr den Unterschied machen. Selbsthilfegruppen bieten geschützte Räume, um sich mit anderen Menschen auszutauschen und gemeinsam gestärkt durchs Leben zu gehen. Wie eine passende Selbsthilfegruppe gefunden werden kann, das weiß die Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle, eine Anlaufstelle für Menschen jeden Alters, bietet ein breites Hilfsangebot zu allen Themen rund um die Selbsthilfe. Hier finden auch ältere Menschen,

die mit gesundheitlichen Problemen, Trauer oder anderen Lebensherausforderungen konfrontiert sind, ein unterstützendes Netzwerk.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät und vermittelt in über 90 Selbsthilfegruppen in Hamm zu ganz unterschiedlichen Themen. Die Selbsthilfegruppen sind so vielfältig wie die Bedürfnisse der Menschen selbst und umfassen Themen wie Diabetes, Alzheimer, rheumatische Erkrankungen, Trauerbewältigung oder psychische Erkrankungen.

Lina Kohl und Nikolas Hattenhauer, beide Fachberater in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, erklären: „In Selbsthilfegruppen finden ältere Menschen die Möglichkeit, über ihre Gefühle und

Ängste zu sprechen, Verständnis und Unterstützung zu erleben und ihre eigenen Erfahrungen und Bewältigungsstrategien zu teilen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein und schafft eine positive Gemeinschaft.“

Ob es darum geht, die Herausforderungen des Alterns zu meistern, sich mit anderen über die Erkrankung auszutauschen oder einfach nur soziale Kontakte zu knüpfen: Es gibt für viele Bedarfe eine Gruppe. Auch Personen, die selbst pflegebedürftig sind oder die Angehörige pflegen, finden in Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich auszutauschen. Die Teilnahme an den Gruppen ist kostenlos und unverbindlich.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist ein wichtiger Anker für ältere Menschen, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden oder einfach nach Gemeinschaft suchen. Lina Kohl und Nikolas Hattenhauer betonen die bedeutsame Rolle von Selbsthilfegruppen und laden alle Interessierten herzlich dazu ein, die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu besuchen oder Kontakt aufzunehmen und sich einer Gruppe anzuschließen.

Kontakt:
Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm
Bahnhofstraße 4 | 59065 Hamm
Telefon: 02381 12 028
Telefax: 02381 22 207
www.selbsthilfe-hamm.de

Unsere Sprechzeiten:
Mo und Mi 10:00-12:00 Uhr und
14:00-16:00 Uhr
Do 10:00-12:00 Uhr
und nach Vereinbarung

von links nach rechts: Tanja Lais,
Lina Kohl, Nikolas Hattenhauer



wivo
Wirtschafts- u.
Versorgungsdienst

**In Hamm
und
Umgebung**

Essen auf Rädern

Tagesfrisch und heiß serviert.
(auch Sonder- und Diätkost)
Telefon 0 23 81 / 589 - 39 36

**Wir liefern –
Sie genießen.**

**Im umweltfreundlichen
Mehrweggeschirr!**

valeo-KLINIKEN!
Evangelische Krankenhäuser

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

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

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

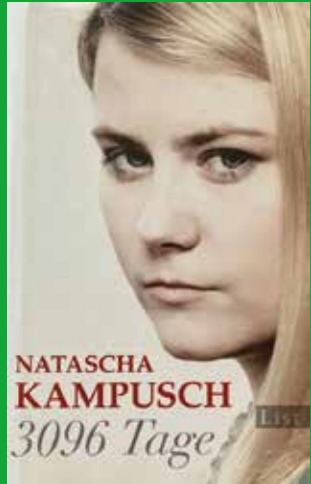
- Wir bieten ein liebevoll gestaltetes Programm für Menschen, die den Tag in Gesellschaft mit Anderen verbringen möchten.
- Qualifizierte Ehrenamtliche und Fachkräfte schaffen einen geschützten Rahmen für Menschen, die im Frühstadium einer Demenz erkrankt sind.
- Betreuung und Tagesstruktur für kontakttarm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

menschennah.

EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG

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

„Literatur um 10“ online Buchbesprechungen



3096 Tage von Natascha Kampusch

Natascha Kampusch, geboren am 17.02.1988 in Wien, war Opfer einer der längsten Entführungen durch Wolfgang Priklopil. 2006 - nach 8 ½ Jahren - hat sie ihre Freiheit zurückerobert. In dem 2010 erschienenen Buch berichtet sie von ihrer Entführung und ihrem Leben in der Gefangenschaft. Sie hat nach ihrer Freiheit mehrere Bücher verfasst, in denen sie von ihrem Leben nach der gelungenen Flucht berichtet, ihren Bewältigungsstrategien und ihren Lebensträumen.

Zum Inhalt:

Natascha ist ein pummeliges Mädchen, dem es an Selbstvertrauen fehlt. Im Alter von 10 Jahren erklärt sie der Mutter, dass sie nun den Schulweg alleine bewältigen will. Nach einem Streit am 2. März 1998 verlässt sie das Haus, ohne sich von ihrer Mutter zu verabschieden, obwohl ihre Mutter gesagt hat, man soll nie im Streit auseinander gehen.

In einer Gasse sieht sie den weißen Lieferwagen, vor dem ein Mann steht. Leider wechselt sie nicht zur anderen Straßenseite. Wolfgang Priklopil schnappt sich Natascha und zerrt sie in seinen Lieferwagen. Ihr Peiniger sperrt sie in ein Verlies ohne Fenster ein, Luft bekommt sie nur durch einen lautstarken Ventilator. Er ist ab sofort der einzige Mensch, den sie zu Gesicht bekommt. Sie wird von ihm misshandelt, gedemütigt, gepeinigt und unterdrückt. Erst als ihr Entführer sie am 23.08.2006 nur für Sekunden aus dem Auge lies, nutzte Natascha die Chance zur Flucht.

Es dauerte einige Zeit, bis Natascha ihre Erlebnisse in einem Buch veröffentlichten konnte, vor allem über die 3096 Tage, in der sie die Hölle durchleben musste. Die Beziehung, die sie im Laufe der 8 ½ Jahre in der Gefangenschaft zu Wolfgang Priklopil entwickelt hat, ist trotz der Torturen, die sie erleben musste, nicht von Hass geprägt. Sie zeigte im Nachhinein Verständnis und Mitleid mit ihm, wehrt sich aber ausdrücklich gegen die Diagnose des Stockholm-Syndroms.

Das Buch ist in der Ich-Form von Heike Gronemeier und Corinna Milborn nach den Angaben von Natascha geschrieben. Es liest sich wie ein Erlebnisbericht einer traumatisierten jungen Frau, die unter extremen Bedingungen erwachsen wurde, sachlich und nüchtern dargestellt.

Das Buch „3096 Tage“ von Natascha Kampusch gibt es auch in gekürzter Form als Hörbuch. Im Mai 2010 stimmte Natascha zu, dass anhand ihres Buches ihr Leben verfilmt werden sollte. Durch den Tod von Bernd Eichinger am 24. Januar 2011 verzögerte sich die Verwirklichung des Filmprojektes. Zwar konnte Bernd Eichinger noch selbst bis zu seinem Tod am Drehbuch mitarbeiten, jedoch erst am 28. Februar 2013 erschien der Film „3096 Tage“. Die gleichnamige Biographie von Natascha Kampusch lieferte die Vorlage.

Wenn Sie wüsste von Freida Mc Fadden

Freida Mc Fadden ist im Hauptberuf Ärztin. Die Begeisterung der Leser:innen über ihren Thriller war so groß,

dass das E-Book in den USA und in Großbritannien innerhalb kürzester Zeit sämtliche Rekorde brach und zum gefeierten Bestseller wurde. Mit ihrer Familie und einer schwarzen Katze lebt sie in einem jahrhundertalten Haus, mit knarrenden Treppen und Blick auf das Meer.

Zum Inhalt:

Millie ist auf Bewährung aus dem Gefängnis entlassen worden. Sie nimmt einen Job als Kellnerin an, den sie nach kurzer Zeit wieder verliert. Nun ist sie auf Jobsuche und wohnt in ihrem alten Auto. Sie ist glücklich, als sie von Nina Winchester als Haushälterin eingestellt wird. Nun kann sie ihr Glück kaum fassen, diese Stelle erhalten zu haben, inklusive Kost und Logis. Endlich ein eigenes Bett in einem kleinen Dachzimmer.

Doch kaum ist Millie eingezogen, zeigt Nina ihr wahres Gesicht. Nina ist nicht nur eine unordentliche Chaotin, sondern ist auch eine eifersüchtige und unberechenbare Chefin. Probleme macht auch die neun-jährige Tochter Cecilia. Die verwöhnte Tochter behandelt Millie ohne Respekt. Der einzige Lichtblick für Millie ist Ninas Ehemann Andrew, genannt Andy. Er behandelt Millie respektvoll und nicht wie ein Dienstmädchen.

Schnell findet sie Andy nicht nur nett, zumal er auch außerordentlich gut aussieht. Nina dagegen ist nicht mehr schlank und sieht auch nicht gut aus. Wie konnte sich Andy in solch eine Frau verlieben?

Da man ja als erstes den Prolog gelesen hat und erfährt, dass etwas in dem

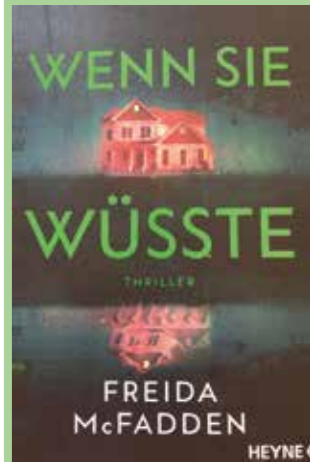
Haus passiert sein muss, liest man das Buch mit großer Spannung, um die Lösung zu finden. Die Autorin konzentriert sich dabei auf wenige Protagonisten und Ortswechsel, dabei sind die einzelnen Charaktere lange nicht zu durchschauen. Jeder scheint ein Geheimnis zu verbergen.

Die unterschiedlichen Perspektiven und viele unerwartete Wendungen halten die Spannung die ganze Zeit aufrecht. Der Schreibstil ist rasant und flüssig. Die Geschichte liest sich so leicht, dass man quasi durch die Seiten fliegt. Es ist ein Buch über Kontrolle und Manipulation, über Macht und Gewalt hinter scheinbar schönen Fassaden.

Wer Lust auf einen wirklich guten und konstant spannenden, aber nicht blutrünstigen Thriller hat, der mit überraschenden Wendungen gespickt ist, der kommt hier voll auf seine Kosten.

Wer noch ein weiteres spannendes Buch der Autorin Freida Mc Fadden lesen möchte, dem kann ich auch das Anschlussbuch empfehlen: „Sie kann nicht hören.“ Wieder ist unsere Protagonistin Millie aktiv. Wieder ein spannendes Buch.

■ 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.

Senioren- und Demenzbegleiterkurs



Es ist wieder soweit! Der neue Senioren- und Demenzbegleiterkurs ist in der Freiwilligenzentrale Hamm gestartet. Dies ist ein Angebot der Fachstelle Leben im Alter in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland und dem Hospiz am Roten Läppchen.

Im Januar dieses Jahrs schlossen bereits 17 Senioren- und Demenzbegleiter:innen mit türkischer Migrationsgeschichte in der Freiwilligenzentrale Hamm ihre Qualifizierung erfolgreich ab. Mittlerweile sind die Frauen bereits beruflich bei hilfsbedürftigen Menschen im Einsatz und freuen sich über den großen Zulauf von Menschen, die sich ab Pflegegrad 1 von den Frauen im Alltag unterstützen lassen.

Anfang November startete der zweite Kurs in der Freiwilligenzentrale Hamm. Aktuell nehmen 18 Frauen und ein Mann mit verschiedenen kulturellen Herkünften und Nationalitäten an dem Kurs teil. Gerade die

Gruppenvielfalt macht diesen Kurs besonders. So können bald mehr Menschen mit folgenden Sprachkenntnissen unterstützt werden: bulgarisch, serbisch, tamilisch, ukrainisch, russisch, französisch, arabisch, syrisch. Gerade die kultursensible Unterstützung ist den Kursteilnehmenden sehr wichtig und eine Herzensangelegenheit. Doch eine weitere Besonderheit ist, dass diese Gruppe nicht nur nach den 10 Modulen mit einem Zertifikat abschließt, sondern dieses Mal in Zusammenarbeit mit dem Hospiz am Roten Läppchen die Möglichkeit erhält, den Letzte-Hilfe-Kurs abschließend wahrzunehmen. Hier geht es um Themen wie Trauerbegleitung / Sterbegleitung und die Teilnehmer:innen setzten sich intensiv mit dem Thema Tod auseinander. So können zukünftig mehr Familien und Betroffene mit Migrationsgeschichte in Hamm kultursensibel und ohne Sprachbarriere begleitet und betreut werden.

■ Meryem Öztop
Fachstelle Leben im Alter

Gemeinsam mit helfenden Händen durch den Alltag



Menschen mit einem Pflegegrad und deren pflegende Angehörige brauchen in der Regel Unterstützung im Alltag. Von Nachbarn, Haushaltshilfen, Betreuungskräften oder Bekannten werden diese Hilfen oftmals ehrenamtlich geleistet. Seit 2019 ist es in Nordrhein-Westfalen möglich, dass Menschen mit einem Pflegegrad den Entlastungsbetrag von 125 € pro Monat für privat organisierte Haushaltshilfen und Betreuungskräfte verwenden können. Dabei dürfen kein Verwandtschaftsverhältnis und kein gemeinsamer Hausstand mit der pflegebedürftigen Person bestehen.

In Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland und der Quartiersentwicklung FeidikForum sind nun in Hamm-Mitte 16 Nachbarschaftshelfer:innen geschult worden, um mehr Sicherheit und Informationen rund um das Thema Nachbarschaftshilfe zu erhalten. Im Kurs haben die Teilnehmenden an zwei Tagen Informationen zu Krankheitsbildern, zur Gesprächsführung,

Tipps für praktische und alltagsorientierte Unterstützungsmaßnahmen, zur ersten Hilfe und zu den Leistungen der Pflegeversicherung erhalten. Von allen Teilnehmenden gab es eine positive Resonanz zum Kurs.

Um das Angebot für die Nachbarschaftshilfe weiter auszubauen, ist gemeinsam mit dem Quartier Hamm-Pelkum ein weiterer Qualifizierungskurs im kommenden Jahr für den 8. und 9. März 2024 terminiert.

■ Dr. Annegret Burchardt
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Aktuelles:

Voraussetzungen für die Anerkennung und Abrechnung der Leistungen
Ab 01.01.2024 ist die Absolvierung eines Kurses gem. §45 SGB XI oder eine Bestätigung der Kenntnis über das Informationspaket zur Nachbarschaftshilfe gem. AnFöVO § 11, Absatz 4 vorgeschrieben.



Im Westen tummelt sich viel Interessantes

Halloween



Und im Westen ist doch etwas los! Sowohl von der Altengerechten Quartiersentwicklung im Hammer Westen (KSD e.V.), als auch von der Fachstelle Leben im Alter ziehen sich zahlreiche einladende und interessante Veranstaltungen und Angebote durch den Westen.

Zum einen trumpft der Westen mit dem offenen Strickcafé auf, das jeden 4. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr im Stadtteilzentrum Hamm-Westen stattfindet. Aber auch das Fitnessangebot 55+ lädt donnerstags, außer in den Schulferien, zum Verweilen und Mitmachen ein. So kommt ordentlich Schwung in den Alltag. Auch bei der Sitzgymnastik 55+, die immer freitags in der Kita Mose (Langestraße 53) stattfindet, kommt man ordentlich in Bewegung. Beim Kaffeetreff im Westen 55+, das jeden 1. Freitag im Monat um 15:00 Uhr im Josefhaus stattfindet, hat man dann Zeit für ein gemütliches Beisammensein und regen Austausch.

Ansprechperson für all die genannten

Angebote der altengerechten Quartiersentwicklung ist
Daisy Klotz, Tel.: 0157 85129228,
Mail: Klotz@ksd-sozial.de

Zusätzlich zu den Angeboten der Altengerechten Quartiersentwicklung kann sich der Hammer Westen über die vielfältigen Angebote der Fachstelle Leben im Alter freuen. Sie bietet Hausbesuche und Unterstützung bei Antragsstellungen (z.B. zum Pflegegrad, beim Antrag auf Schwerbehinderung o.ä.) an. Auch das Kegeln im Josefshaus, das einmal im Monat dienstags stattfindet, sorgt im Westen für viel Freude. Zudem gibt es den offenen Spaziertreff ab 55 Jahren, der sich immer montags ab 11:00 Uhr beim Parkeingang des Friedrich-Ebert-Parks trifft bzw. in der Wilhelm-Liebknecht-Str. auf dem Parkplatz am Märkischen Gymnasium. Auch einen offenen Boule-Treff gibt es, der sich montags und mittwochs ab 16.00 Uhr beim Durchgang an der Christuskirche, Lange-Str.74, trifft. Des Weiteren werden im Westen im Bereich der Kriminalprävention Schulungen von Multiplikator:innen in Zusammenarbeit mit der Polizei vorgenommen. Bei Interesse können Sie sich gerne anmelden. Der Letzte-Hilfe Kurs, in Kooperation mit dem Hospiz am Roten Lämpchen am 31.01.24, findet in der Freiwilligenzentrale Hamm statt. Bei dem Kurs fällt eine Gebühr von 20 Euro an. Er findet von 09.00 Uhr bis 13:00 Uhr statt.

Ansprechperson für all die oben genannten Angebote der Fachstelle Leben im Alter ist:
Meryem Öztop, Tel.: 17-6737
Mail: Meryem.Oeztop@Stadt.Hamm.de

Seit einigen Jahren hat sich der amerikanische Brauch des Halloweenfestes auch bei uns etabliert. Besonders markant ist dabei das Umherziehen von Kindern, die mit frechen Sprüchen um Süßigkeiten bitten, aber auch gerne den ein oder anderen Streich spielen.

Um diesen Anlass gebührend zu feiern, haben die „Lachenden Hühner“ aus Bockum-Hövel gemeinsam mit der altengerechten Quartiersentwicklung Bockum-Hövel eine Halloweenparty im Haus der Begegnung organisiert. Am 31.10.2023 war es dann so weit, und es entwickelte sich eine gelungene Mischung aus Lachen und Gruseln.

Die „lachenden Hühner“ verbreiteten ansteckende Fröhlichkeit während des gesamten Events im Haus der Begegnung, das gemeinsam besonders hervorragend organisiert wurde. Die gruselige Atmosphäre wurde durch sorgfältige Dekoration und kreative Kostüme verstärkt, und die Teilnehmer genossen eine unterhaltsame Nacht voller Spaß und Schrecken.

■ Karima Boufaida

Bilder:
oben und unten links:
© snyGGG - stock.adobe.com
unten rechts: © B. Plank/ imBILDE.at - Fotolia.com



„Treff um 10“ Neues Angebot in Braam-Ostwennemar

Entstanden in einem offenen Dialog mit Bürgerinnen und Bürgern zu ihren Wünschen für das Zusammenleben und Älterwerden in Braam-Ostwennemar, fand am 21. November 2023 der erste „Treff um 10“ im Pfarrheim St. Michael statt. Dieses neue offene Angebot der Fachstelle Leben im Alter der Stadt Hamm, in Kooperation mit dem Pastoralverbund Hamm-Mitte-Osten und der EV. Trinitatis Kirchengemeinde Hamm, ist ein monatliches offenes Nachbarschaftstreffen, das seinen Gästen die Möglichkeit bietet, sich in ungezwungener Atmosphäre zu treffen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Der „Treff um 10“ findet jeweils am dritten Dienstag eines Monats von 10:00 bis 11:30 Uhr im Gemeindehaus des Pfarrheims St. Michael (Ostwennemarstraße 6) statt.

Die Premiere am 21. November 2023 erfreute sich einer tollen Resonanz. Mehr als 30 Gäste folgten der Einladung ins Gemeindehaus. Die positiven

Rückmeldungen und die gut gelaunte Atmosphäre bestätigten den Bedarf und die Relevanz eines solchen Treffpunkts in Braam-Ostwennemar.

Für die kommenden Monate stehen weitere Termine fest, die sich alle am dritten Dienstag des Monats fortsetzen: 16. Januar 2024, 20. Februar 2024 und 19. März 2024. Diese Termine laden herzlich dazu ein, sich Zeit zu nehmen, Kontakte aus der Nachbarschaft zu pflegen, neue Bekanntschaften zu schließen und sich bei einer Tasse Kaffee und Gebäck auszutauschen.

Ob man einfach nur vorbeikommen möchte, um eine angenehme Zeit in Gesellschaft zu verbringen oder gezielt nach neuen Bekanntschaften in der Nachbarschaft sucht - beim „Treff um 10“ ist jeder herzlich willkommen.

■ Jill Wiesinger
Fachstelle Leben im Alter

Telefon: 02381 17-6742
Mobil: 01 51 65 53 39 10

Studentischer Besuch...

Die Bedeutung digitaler Medien in unserer Gesellschaft hat in den letzten Jahren, insbesondere während der Corona-Pandemie, erheblich zugenommen. Dies gilt auch für ältere Menschen. Hier vor Ort haben sich verschiedene Möglichkeiten entwickelt, mit denen ältere Menschen das Thema digitale Medien auf unterschiedliche Weisen erkunden können.

In Rhynern-Mitte werden durch Internetlots:innen Sprechstunden durchgeführt sowie themenspezifische Veranstaltungen angeboten, die es Älteren ermöglichen, sich der digitalen Welt anzunähern.

Mitte September besuchte uns Carina Bhatti, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Hochschule Düsseldorf, im Rahmen ihres Forschungsprojektes. Sie führte Gespräche mit verschiedenen Teilnehmenden, um die Perspektiven und Erfahrungen älterer Menschen im Umgang mit digitalen Medien zu erfassen.

Wir haben diese Forschung gerne unterstützt, denn es ist uns wichtig, die Perspektiven dieser Personengruppe selbst zu hören und ihre Stimmen zu stärken.

■ Conny Schmidt
Altengerechte Quartiersentwicklerin
Rhynern

Kontakt:
conny.schmidt@mayday-rhynern.de
Tel.: 02385 437 59 28
Mobil: 0171 5607861



Wohn- und Pflegeberatung

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

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

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

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

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



Mobiles Beratungsnetz der Stadt Hamm

Die Beratungsstellen der Stadt Hamm, die insbesondere älter werdende Menschen und deren Angehörige informieren, leisten einen unverzichtbaren und verlässlichen Beitrag zur Unterstützung und Vorsorge im Alter. Im Rahmen des „Mobilen Beratungsnetzes“ bieten die Verantwortlichen immer wieder auch Möglichkeiten der Information im Alltag, ohne die Ämter aktiv aufsuchen zu müssen.

Dazu hatten die Wohn- und Pflegeberatung, die Betreuungsbehörde und die Fachstelle Leben im Alter im Foyer des Maximare einen Stand aufgebaut, um an einem bekannt gut frequentierten Tag mit Älteren und Interessierten ins Gespräch zu kommen. Viele intensive Gespräche ergaben

sich rund um Unterstützungsmöglichkeiten und Vorsorge, aber auch zu Angeboten und Veranstaltungen in den jeweiligen Wohnumfeldern, wo die Mitarbeiterinnen der Fachstelle Leben im Alter und die Quartiersentwicklerinnen Begegnungsangebote laufend erweitern.

Insbesondere die Zeitschrift „Das Fenster“ der Stadt Hamm als wichtiges Informationsmedium war vielen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern bislang nicht bekannt und man ließ sich gern in den Verteiler zum automatischen Erhalt aufnehmen.

■ Christiane Mitlewski

Die Taschengeldbörse im Westen

Wir unterstützen Sie gerne!

Sie brauchen Unterstützung im Alltag? Bei der Begleitung zu Arztterminen usw.? Eine Einkaufshilfe? Beim Gassi-Gehen mit Ihrem Hund? Bei Fragen zum Handy, Tablet oder Laptop? Möchten gemeinsam spazieren gehen oder Karten spielen und noch vieles mehr?

Wir heißen Meryem und Alina und würden uns freuen, ältere Menschen im Alltag zu unterstützen. Wir können nachvollziehen, dass das Leben manchmal Herausforderungen mit sich bringt und helfen daher gerne dabei, Ihren Alltag besser bzw. in Ihrem Sinne zu meistern und zu gestalten. Wir selbst besuchen derzeit die Berufsschule und bereiten uns gerade auf unser Abitur vor.

Unser Ziel ist es, Zeit für Sie zu finden, zuzuhören und bei den kleinen Herausforderungen in Ihrem Alltag zu helfen. Wir sind verantwortungsbewusst, zeitlich flexibel (z.B. nachmittags) und freuen uns, Sie kennenzulernen.

Für unsere Unterstützung nehmen wir ein geringes Taschengeld von mindestens 5 Euro/Stunde.

Bei Interesse und Fragen melden Sie sich gerne bei:


Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V.
Daisy Klotz
Wilhelmstr. 21 | 59067 Hamm
Tel.: 0 15 78 51 29 228
E-Mail: Klotz@ksd-sozial.de
Erreichbarkeit: i.d.R. Di-Mi-Do

Bild oben:

© Ingo Bartussek stock.adobe.com



Theater im Foyer



Mein Mann hatte zu Weihnachten Theaterkarten für die Oper „Don Giovanni“ besorgt und als der Termin da war, machten wir uns freudig erregt auf den Weg.

Im Theaterfoyer hatte sich schon eine illustre Schar Besucher versammelt und leises Gemurmel erfüllte den Raum. Als ich endlich Muße fand, mich umzusehen, blickte ich in feierliche, erwartungsfrohe Gesichter. Viele der Anwesenden hatten sich in lange vergessene Roben gezwängt, die gleich mehrere Modeepochen hätten vertreten können.

Wegen meiner schmerzenden Füße, die in ungewohntem Schuhwerk steckten, schaute ich mich nach einer Sitzgelegenheit um. Wie für mich geschaffen, stand da eine gepolsterte Bank mit einem Federkissen an der Stirnseite. Beinahe wie in Trance steuerte ich auf die Bank zu und ehe ich mich versah, hatte ich meine Schuhe ausgezogen und die Beine auf der Bank ausgestreckt.

Wohlig ließ ich mich in das weiche Kissen gleiten und ich weiß auch nicht, wie mir geschah, plötzlich fühlte ich mich wie Helena, stellen sie sich dieses Gefühl vor, welches ich in mir zu spüren glaubte, die schöne Helena aus der griechischen Antike! Jetzt wollte ich meinem Gatten Menelaos doch mal zeigen, dass ich die gleichen Rechte habe wie er. Als Erstes bestellte ich bei den Dienern Champagner, worauf einer der Diener fragte, was das sei? In dem Moment wurde mir klar, dass es in der Antike noch gar keinen Champagner gab. „Verzeihung“ sagte ich, „bringen sie mir bitte zur Vorspeise einen leichten Weißwein und später zum Hauptgericht einen Rotwein.“

Und nun hätte ich gerne drei junge, gutaussehende Männer, die mir Gesellschaft leisten und mich verwöhnen. Am Aussehen der Drei hatte ich nichts zu bemängeln, leider konnte ich sie nicht verstehen. Ist ja auch logisch, dachte ich, die sprechen griechisch. Doch wir verstanden uns auch ohne Worte und amüsierten uns

prächtig. Gerade streichelte einer der Jungs über mein seidig glänzendes Haar, als wie aus dem Nichts Menelaos vor mir stand. Er wirkte bedrohlich auf mich und seine Augen funkelten vor Eifersucht.

Im Nu waren meine liebevollen Spielgefährten verschwunden, mit denen ich mich eben noch köstlich amüsierte. Dabei sind die Drei nichts gegen das, was Menelaos so antanzen lässt, um sich in erotische Stimmung zu bringen. An solchen Tagen werden außergewöhnliche Speisen serviert und der Wein fließt in Strömen...

Jetzt reißt mich ein Klingeln aus meinen Träumen und statt Menelaos steht mein Mann vor mir. Er meint, dass es an der Zeit sei, unsere Plätze einzunehmen. Mühselig zwänge ich mich in meine Schuhe und als ich aufstehe, applaudieren mir die Umstehenden. Perplex verneige ich mich. Ist das alles doch kein Traum gewesen? Doch wie sollen hier auf die Schnelle drei junge Griechen herkommen?

Irgendwie ist mir schwindelig und ich bin froh, meinen Mann als Stütze zu haben. Traumwandlerisch erreichen wir den Theatersaal. Es fällt mir nicht leicht, mich auf „Don Giovanni“ einzulassen, doch im Verlauf der Oper muss ich feststellen, dass Don Giovanni und Menelaos vieles gemeinsam hatten. Von daher bin ich froh, nicht die schöne Helena zu sein und statt Menelaos einen treuen Ehemann an meiner Seite zu haben.

Doch eins wird mir für immer ein Rätsel bleiben: Was von dem Erlebten war nun Traum und was Wirklichkeit? Es muss die Bank gewesen sein, die mich in ihren Bann gezogen hat. Vielleicht stammt sie ja noch aus der Antike. Denn eines will ich hier mal klarstellen, ich habe an diesem Tag weder gekostet, noch Alkohol getrunken!

■ Ursula Halbe

Bilder:

oben links: © furtseff - stock.adobe.com

unten links: © BK - Fotolia.com

rechts: © kk-artworks - Fotolia.com



Schon traditionell organisieren die Mitarbeiterinnen der Fachstelle Leben im Alter und der altengerechten Quartiere alljährlich eine kleine gemeinsame Aktion aus Anlass des Weltseniorentages. Bereits 1990 wurde der Weltseniorentag von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen und soll auf die Bedeutsamkeit von älter werdenden Menschen in der Gesellschaft aufmerksam machen.

Wiederkehrend zum 1. Oktober finden weltweit aus diesem Anlass kleine Aktionen statt, um die Aufmerksamkeit auf dieses Thema zu lenken. Die Akteurinnen verteilten im Vorfeld bunte Blumen auf dem Marktplatz und luden zum anschließenden Mitmachen ein. In diesem Jahr fand eine

kurze Andacht mit Pfarrerin Astrid Taudien in der Pauluskirche statt, die dann überging in ein gemeinsames Singen von bekannten Melodien.

Spontan lud die Pastorin ein, sich angesichts des wundervollen Sonnenwetters im Seiteneingang der Kirche zu versammeln. Schnell gesellten sich Marktbesuchende hinzu und so erzeugte die kleine Aktion recht großes Aufsehen, verbunden mit zahlreichen netten Gesprächen und Informationsweitergaben.

Insbesondere das „Steigerlied“ wurde mit Inbrunst mitgesungen und sorgte für viele strahlende und teilweise auch emotional berührte Gesichter.

■ Christiane Mitlewski

Einen Neustart gab es beim traditionellen Seniorenfrühstück des Herringer AWO - Ortsvereins. Es findet nun immer am 3. Donnerstag des Monats ab 9.00 Uhr statt. Beeindruckend war es, die Steigerung der Frühstücksgäste von Mal zu Mal zu beobachten. Da war es schon eine Herausforderung für die Einkäuferin, damit Schritt zu halten.

Wir als Team freuen uns aber natürlich über diese gute Resonanz und weiterhin auf inspirierende Begegnungen, wozu diese Seniorenfrühstücke ja vor allem auch dienen wollen.

Das Team, allen voran unsere quirlige, phantasievolle, anpackende Quartiersentwicklerin Larissa Reckels, hat viel dafür getan, die Räumlichkeiten aus dem Dörrröschenschlaf zu wecken und u.a. mit Kunst und mehr zu verschönern.

Im Quartalsflyer, der seit 2023 über sämtliche Angebote der Herringer Stadtteilarbeit informiert, werden sich auch 2024 die Zeiten finden, in denen die verschiedensten Einrichtungen zum Frühstück einladen.

Das einladende Miteinander und der genussvolle Austausch beim Frühstück bereichern die Gäste und auch die fleißigen helfenden Hände immer wieder aufs Neue.

■ Benigna Grüneberg

Bilder:

oben:

© michaeljung - stock.adobe.com

unten: © sebra - stock.adobe.com



Große Vielfalt...

Auch im Jahr 2023 wurde den älterwerdenden Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Hamm von Seiten der Altengerechten Quartiersentwicklung und der Fachstelle Leben im Alter eine breit aufgestellte Angebotspalette zu teil.

Zur Freude der vielen engagierten Mitarbeitenden und ehrenamtlich Tätigen wurde die Vielzahl der regelmäßig stattfindenden Angebote in ganz unterschiedlichen Bereichen gut besucht und angenommen. Ein geselliges Miteinander, Gesundheit, Kreativität, Sport und Mobilität, stellten im Interesse der Bürgerinnen und Bürger für viele Angebote die zentralen Ankerpunkte dar. Aus den zahlreichen Kontakten ergab sich natürlich auch ein reger Austausch über

weitergehende Interessen und Bedarfe, sodass die Sammlung an Impulsen und Ideen für das Jahr 2024 bei allen Aktiven schon wieder gut gefüllt ist.

Zusätzlich zu den regelmäßig stattfindenden Angeboten gab es auch wieder zahlreiche Einzelveranstaltungen, die großen Zuspruch bei den Teilnehmenden fanden. Diese umfassten unter anderem Ausflüge, Stadtrundfahrten und andere, außergewöhnliche Aktivitäten und Projekte.

Die beigefügten Erinnerungsfotos können natürlich nur einen kleinen Eindruck der großen Vielfalt vermitteln.

■ Ulrike Tornscheidt



Ausflug zur Burg Hülshoff nach Havixbeck am 13.09.2023, Heessen



Ausflug zur Burg Hülshoff nach Havixbeck am 13.09.2023, Heessen



Besuch der Waldbühne Heessen am 18.08.2023, Heessen und Herringen



Besuch der Waldbühne Heessen am 18.08.2023, Heessen und Herringen



Fahrt ins Freilichtmuseum Hagen mit Besichtigung am 14.09.2023, Hamm-Norden



Fahrt ins Freilichtmuseum Hagen mit Besichtigung am 14.09.2023, Hamm-Norden



Ausflug in den Maxipark am 20.07.2023, Heessen



Ausflug nach Höxter am 04.10.2023, Quartiere Rhynern und Hammer Osten



Ausflug nach Münster am 11.09.2023, Herringen



Fahrt nach Hof Grothues Potthoff am 28.09.2023, aus den Stadtteilen Hamm-Uentrop, Werries und Braam-Ostwennemar



Fahrt nach Hof Grothues Potthoff am 28.09.2023, aus den Stadtteilen Hamm-Uentrop, Werries und Braam-Ostwennemar



Stadtrundfahrt am 09.11.2023, Hammer Westen und Pelkum



Ausflug nach Münster am 11.09.2023, Herringen



Ausflug nach Münster am 11.09.2023, Herringen



Ausflug nach Münster am 11.09.2023, Herringen



Stadtrundfahrt am 09.11.2023, Hammer Westen und Pelkum



Stadtrundfahrt am 18.9.2023, Kaffeetrinken im Seezimmer Selbachpark, Bockum-Hövel



Hallo Zeit, halt mal kurz an...



Was für ein wundervoller Abend! Zart färbt sich der Himmel, alles ist still, ein lauer Winterabend. Wir sitzen mit Freunden im Garten, warm eingepackt, mit dicken Decken. Sicher ist es das letzte Mal in diesem Jahr, dass wir unter der riesigen Eiche reden und lachen. Es gibt heißen Glühwein und auf dem Grill liegen leckere Würstchen. Aus den Boxen erklingt Musik aus der guten alten Zeit. Wir singen und tanzen mit. Ach, was waren das schöne Zeiten!

Später auf dem Nachhauseweg geht mir wie so oft in der letzten Zeit durch den Kopf: Wo ist nur die Zeit geblieben? Auch der heutige Abend ist schnell vorbeigerauscht. Die Zeit bummelt nicht, unaufhörlich braust sie dahin.

Ich spüre dieses Phänomen am eigenen Leib, je älter ich werde. Eben war doch noch Mai, jetzt ist schon Winter. Meine Güte! Meine Enkelkinder waren doch gestern noch so klein!

Wenn ich Rückschau halte, habe ich das Gefühl, als würden meine Lebensjahre zusammenschrumpfen. Das betrifft nicht nur den schnöden Alltag, es betrifft auch die ganz besonderen Momente. Eben noch zum Urlaub ins Flugzeug gestiegen, packe ich schon wieder die Schmutzwäsche aus. Wo ist die Zeit dazwischen nur hin?

Ich wünschte mir, dass die Zeit langsamer verrinnen würde, möchte Zeit haben, das Leben in allen Facetten auszukosten, funkelnde Erinnerungen aufzusammeln und immer zu genießen. Aber das Leben ist schneller geworden, die Tage sind sehr ausgefüllt, man ist pünktlich, muss sich kümmern! Dabei sind wir mit den Gedanken schon immer woanders, also abgelenkt, wodurch wir weniger wahrnehmen und weniger Ereignisse abspeichern. Also nicht alle Zeit verplanen und mit Terminen überladen, sondern einfach auch mal „abhängen“.

Ja, dieser Abend macht mich nachdenklich. „Wisst ihr noch?“ frage ich später im Frühjahr im Freundeskreis unter der Eiche. Musik klingt wieder aus der Jugendzeit, wir kichern über vergangene Dummheiten. Die Smartphones sind zur Seite gelegt. Wir machen ein Erinnerungsfoto, statt ständig mit dem Handy zu fotografieren.

Was für ein schöner Abend! Die Zeit stand für Momente still, ich war dabei, körperlich und seelisch. Wieder ein wunderbarer Sonnenuntergang und ich hörte glücklich den Gesprächen der andern zu... .

■ Angelika Pikosz



Entspannt anlegen mit Premiumzins.

Sparkassenkapitalbrief mit Nachrangabrede

- ab 25.000 Euro einmaligem Anlagebetrag
- Laufzeiten von 5, 8 oder 10 Jahre
- fester Zinssatz von bis zu 4,80% p.a.
- Zinsgutschrift jährlich
- Weitere Informationen und ausführliche Bedingungen unter www.sparkasse-hamm.de/kapitalbrief

Wir beraten Sie gerne.

Tel. 02381 10 30
info@sparkasse-hamm.de



Sparkasse
Hamm

sparkasse-hamm.de

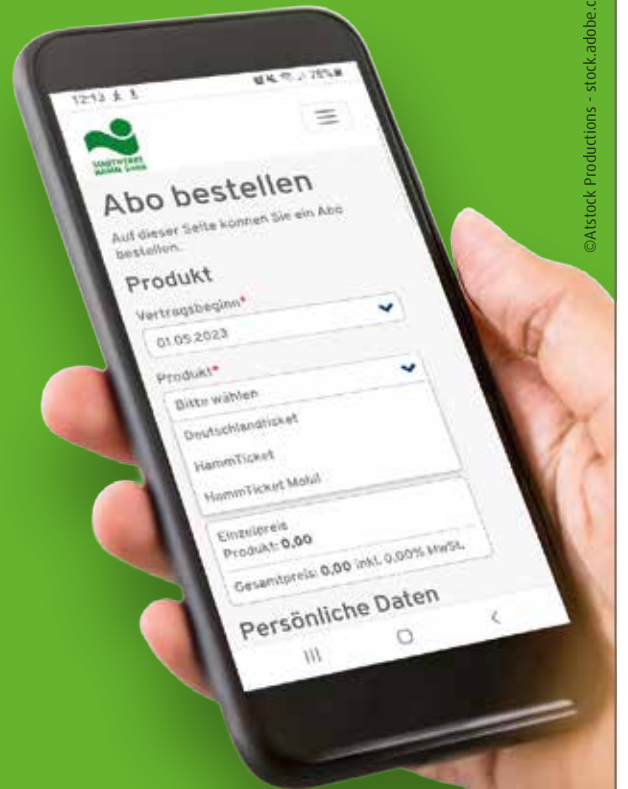
Stadt Hamm, Postfach 2449 59061 Hamm
PVST, DPAG, Entgelt bezahlt, 64166

©Atstock Productions - stock.adobe.com

mit uns

kommen Sie immer gut an

Jetzt
Deutschlandticket
und
HammTicket
online bestellen



Scannen
& bestellen



Infos und Bestellung auf:
www.stadtwerke-hamm.de/abo-online

