

Einzelveranstaltungen in Heessen

Frühlingserwachen

Nelkenstraße 27

Jung und Alt singen Lieder von gestern und heute, singen Sie mit!

In Kooperation mit der AWO Kita Nelkenstraße.

6 mal freitags von 10:00 -11:00 Uhr

08.03., 22.03., 12.04., 26.04., 03.05. und 17.05.2024

Leitung: Andrea Kistner

Kontakt, Infos und Anmeldung:

Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen

Beate Lütkenhaus, Tel.: 02381 944006

E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de

Vorschau: Heessen tanzt!

in der Sachsenhalle

Am 13.04.2024, 14:00 -18:00 Uhr

Kontakt, Infos und Anmeldung:

Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen

Beate Lütkenhaus, Tel.: 02381 944006

E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de

Stadt Hamm, Fachstelle Leben im Alter

Lisa Müller, Tel.: 02381 17-6739

Alle aufgeführten Angebote innerhalb des Flyers be-
dürfen vorheriger Anmeldung, es sei denn, sie sind an-
derweitig gekennzeichnet! Für nähere Informationen
stehen Ihnen die Kontaktpersonen zur Verfügung.



Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.



Impressum
Herausgeber:
Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Fachstelle Leben im Alter

Fotos:
Titel: © Yuri Arcurs - Fotolia.com
Innen: © nikolas_stock - Fotolia.com
© G.Light - Fotolia.com
© jackfrog - stock.adobe.com
Auflage 200
Januar 2024

Hamm:
elephantastisch!



Angebotsübersicht 2024
für älter werdende Menschen
in Heessen
I. Quartal



Regelmäßige Angebote in Heessen

Sonntagsfrühstücke

im Bockelweg 13



21.01.2024 9:00-11:00 Uhr

17.03.2024 9:00-11:00 Uhr

Kontakt und Anmeldung:
Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung
Heessen

Beate Lütkenhaus, Tel.: 02381 944006

E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de

Offenes Seniorenfrühstück Dasbeck

Vereinshaus Kleingartenverein-Gartenstadt
Veistraße 80-84



09.01.2024 9:00-11:00 Uhr

13.02.2024 9:00-11:00 Uhr

12.03.2024 9:00-11:00 Uhr

Kontakt und Anmeldung:
Stadt Hamm, Fachstelle Leben im Alter
Lisa Müller, Tel.: 02381 17-6739

Gesundheitskaffeeklatsch

Stadtteilzentrum, Bockelweg 15



Gesunde Ernährung im Alter

15.02.2023 14:30 – 16:00 Uhr

Referentin: Maria Horn, Dipl. Oecotrophologin,
Ernährungsberaterin/DGE

Kontakt und Anmeldung:
Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung
Heessen

Beate Lütkenhaus, Tel.: 02381 944006

E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de

Helau! Karnevalscaffettrinken!

Pfarrheim St. Stephanus, Heessener Dorfstr. 22



Verkleidung erwünscht!

07.02.2024 15:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5 €

Kontakt und Anmeldung:

Michaela Pfuhlmann

Tel.: 02381 2793348 oder 0176 99141410

Tante Inge strickt



09.01.2024 15:00-17:00 Uhr Bockelweg 11

23.01.2024 15:00-17:00 Uhr Eisdielen am Markt

06.02.2024 15:00-17:00 Uhr Bockelweg 11

20.02.2024 15:00-17:00 Uhr Eisdielen am Markt

05.03.2024 15:00-17:00 Uhr Bockelweg 11

19.03.2024 15:00-17:00 Uhr Eisdielen am Markt

Kontakt und Anmeldung:

Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen

Beate Lütkenhaus, Tel.: 02381 944006

E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de

Tanzen im Sitzen

Versöhnungskirche, Hohekamp 8

Jeden Donnerstag von 14:30-16:00 Uhr

Kontakt und Anmeldung:

Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen

Beate Lütkenhaus, Tel.: 02381 944006

E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de



Smartphone-Sprechstunde

Tagespflege St. Rochus, Bockelweg 13



18.01.2024 16:30-17:30 Uhr

22.02.2024 16:30-17:30 Uhr

14.03.2024 16:30-17.30 Uhr

Kontakt und Anmeldung:

Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen

Beate Lütkenhaus, Tel.: 02381 944006

E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de

Offene Sprechstunde

Altengerechte Quartiersentwicklung

Bockelweg 13, 2. Etage (Fahrstuhl vorhanden)

Jeden Freitag von 10:00 -11:00 Uhr

Beratung und Information zu:

- Fragen rund ums Älterwerden
- Angeboten (Freizeit / Bildung / Kultur / Gesellschaft)
- Smartphone und Internet
- ehrenamtlichem Engagement
- Unterstützungsmöglichkeiten (Menüservice / Hausnotruf / Taschengeldbörse / Alltagshelfer / ambulante Pflege usw.)
- sozialen Leistungen und ihrer Beantragung
- Entlastungsmöglichkeiten für pflegende und versorgende Angehörige

Kontakt und Anmeldung:

Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen

Beate Lütkenhaus, Tel.: 02381 944006

E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de

Gruppe für Pflegende Angehörige

Caritas, Bockelweg 11 (Souterrain)

Die Pflege eines Angehörigen ist anstrengend! In einer Gruppe mit anderen Pflegenden findet man Verständnis, Erfahrungsaustausch, Information und praktische Tipps zur Alltagsbewältigung. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!

Jeden 4. Dienstag im Monat

Am: 30.01., 27.02. und 26.03.2024 von 14.30-16.00 Uhr

Leitung: Ulrike Senft

In Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kontakt und Information::

Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen

Beate Lütkenhaus, Tel.: 02381 944006

E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de