

Einzelveranstaltungen in Heessen

Frühlingslieder (Nelkenstr. 27)

Jung und Alt singen Lieder von gestern und heute, singen Sie mit!
In Kooperation mit der AWO Kita Nelkenstraße.

14.03.2025 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Andrea Kistner

Kontakt und Anmeldung: Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)

Musikalische Weltreise – Café International

Stadtteilzentrum, Bockelweg 15

06.03.2025, 14:30 Uhr

Das Weltklang Ensemble unter der Leitung von Jürgen Veit spielt Lieder aus verschiedenen Kulturen, dazu gibt es Kaffee und Kuchen.

Kontakt und Anmeldung: Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)

Der Heessener Tanztee um halb 3

Stadtteilzentrum, Bockelweg 15

17.01.2025, 14:30-16:30 Uhr

Kontakt und Anmeldung: Dagmar Kraske (siehe Impressum)

Gesundheitskaffeeklatsch: Sehen im Alter

Stadtteilzentrum, Bockelweg 15

22.02.2025 14:30-16:00 Uhr

Im Alter verändert sich nicht nur der Blick auf die Welt, sondern auch das Sehen selbst. Bei einer Tasse Kaffee informiert Thomas Kerkmann (Blickpunkt Auge Berater, Blinden- und Sehbehindertenverein Hamm/ Ahlen) rund um das Thema Auge.

Kontakt und Anmeldung: Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)

Workshop Pilates

Kappenbuschschule, Sulkshege 5

01.03.2025 von 10:30-13:00 Uhr

Trainerin: Ulrike Köhler

Kostenbeitrag: 5€

Isomatte ist mitzubringen!

Kontakt und Anmeldung: Dagmar Kraske (siehe Impressum)

Alle aufgeführten Angebote innerhalb des Flyers bedürfen vorheriger Anmeldung, es sei denn, sie sind anderweitig gekennzeichnet! Für nähere Informationen stehen Ihnen die Kontaktpersonen zur Verfügung.



Caritas
Hamm

Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.



Impressum

Herausgeber:

Stadt Hamm, Der Oberbürgermeister

Arbeitskreis „Älterwerden in Heessen!“ im Rahmen des städtischen Handlungskonzeptes
Älterwerden in Hamm!

Ansprechpartnerinnen:

Caritas-Altengerechte Quartiersentwicklung Heessen

Beate Lütkenhaus, Tel.: 02381 944006, E-Mail: luetkenhaus@caritas-hamm.de

Dagmar Kraske, Tel.: 02381 944006, E-Mail: kraske@caritas-hamm.de

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege

Fachstelle Leben im Alter

Lisa Müller, Tel.: 02381-176739, E-Mail: lisa.mueller@stadt.hamm.de

Fotos:

Titel: © Yuri Arcurs - Fotolia.com

Innen: © nikolas_stock - Fotolia.com

© G.Light - Fotolia.com

© jackfrog - stock.adobe.com

Auflage 750

Januar 2025

elephantastisch!
Hamm:

Angebotsübersicht 2025

für älter werdende Menschen

in Heessen

I. Quartal



Regelmäßige Angebote in Heessen

Sonntagsfrühstücke (im Bockelweg 13)



26.01.2025 9:00-11:00 Uhr
22.03.2025 9:00-11:00 Uhr
Kosten: 4,50 €
Kontakt und Anmeldung:
Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)

Offenes Seniorenfrühstück Dasbeck

Vereinshaus Kleingartenverein-Gartenstadt
Veistraße 80-84

14.01.2025 9:00-11:00 Uhr
11.02.2025 9:00-11:00 Uhr 15-jähriges Jubiläumsfrühstück
11.03.2025 9:00-11:00 Uhr



Kosten: 4,50€
Kontakt und Anmeldung:
Lisa Müller (siehe Impressum)

Offenes Seniorenfrühstück „St. Marien“

St. Marien, Sulkshege



Jeden 1. Dienstag im Monat um 9:00 Uhr
Kosten: 4€
Kontakt: Frau Drepper und Frau Füchtling-Hegemann
Tel.: 02381 61478

Offenes Seniorenfrühstück „Neues Quartier“

Gellert-Haus- Ev. Kirchengemeinde Heessen, Gellertstr. 2



15.01.2025 9:00-11:00 Uhr
19.02.2025 9:00-11:00 Uhr
19.03.2025 9:00-11:00 Uhr
Kosten: 4,50€
Kontakt und Anmeldung:
Dagmar Kraske (siehe Impressum)

Kaffeetrinken (Pfarrheim St. Marien, Sulkshege)



Karneval, Verkleidung erwünscht!
Am 05.02.25 um 15:00 Uhr, Kosten: 5 €
Kontakt und Anmeldung: Michaela Pfuhlmann
Tel.: 02381 2793348 oder 0176 99141410

Kaffeepausch (Am Brokhof 1)

1-mal monatlich donnerstags, Interessierte sind willkommen!



09.01.2025 15:00-17:00 Uhr
13.02.2025 15:00-17:00 Uhr
13.03.2025 15:00-17:00 Uhr
Kontakt und Anmeldung:
Dagmar Kraske (siehe Impressum)

„Buch und Bohne“ Begegnungscafé

In Kooperation mit der Bücherei
Sachsenhalle, Piebrockskamp 1



20.01.2025 15:00-17:00 Uhr
17.02.2025 15:00-17:00 Uhr
24.03.2025 15:00-17:00 Uhr
Keine Anmeldung erforderlich!
Kontakt: Dagmar Kraske (siehe Impressum)

Frisch gebackene Waffeln und Kaffee

Svon den Pfadfindern von Don Bosco
Seniorenheim St. Stephanus / Wintergarten

Jeden ersten Sonntag im Monat von 14:00-16:00 Uhr
Außenstehende sind herzlich willkommen!
Keine Anmeldung erforderlich!

Tante Inge strickt



14.01.2025 15:00-17:00 Uhr Bockelweg 11
28.01.2025 15:00-17:00 Uhr Eisdiel am Markt
11.02.2025 15:00-17:00 Uhr Bockelweg 11
25.02.2025 15:00-17:00 Uhr Eisdiel am Markt
11.03.2025 15:00-17:00 Uhr Bockelweg 11
25.03.2025 15:00-17:00 Uhr Eisdiel am Markt
Leitung: Monika Goldhammer
Kontakt und Anmeldung:
Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)

Tanzen im Sitzen

Stadtteilzentrum, Bockelweg 15



Jeden Donnerstag von 14:30-16:00 Uhr
Kosten: 4€
Leitung: Ursula Prutz
Kontakt und Anmeldung:
Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)

Spieletreff

In Kooperation mit der Treffpunktbücherei St. Marien
Pfarrheim St. Marien, Sulkshege
Doppelkopf, Skipbo, Rummikub, Scrabble, Weltreise etc.



Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 14:30 Uhr
Kontakt und Anmeldung:
Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)

Smartphone-Sprechstunde

In Kooperation mit youngcaritas
Stadtteilzentrum, Bockelweg 15



23.01.2025 16:30-17:30 Uhr
27.02.2025 16:30-17:30 Uhr
27.03.2025 16:30-17:30 Uhr
Kontakt und Anmeldung:
Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)

Hockergymnastik

Sachsenhalle, Piebrockskamp 1
(in den Schulferien im Brokhof, Am Brokhof 1)



07.01.2025 10:00- 11:00 Uhr, Kosten: 3 €
14.01.2025 10:00- 11:00 Uhr, Kosten: 3 €
21.01.2025 10:00- 11:00 Uhr, Kosten: 3 €
28.01.2025 10:00- 11:00 Uhr, Kosten: 3 €
04.02.2025 10:00- 11:00 Uhr, Kosten: 3 €
25.02.2025 10:00- 11:00 Uhr, Kosten: 3 €
04.03.2025 10:00- 11:00 Uhr, Kosten: 3 €
11.03.2025 10:00- 11:00 Uhr, Kosten: 3 €
18.03.2025 10:00- 11:00 Uhr, Kosten: 3 €
25.03.2025 10:00- 11:00 Uhr, Kosten: 3 €
Leitung: Ulrike Köhler
Kontakt und Anmeldung:
Dagmar Kraske (siehe Impressum)

Neuer Spaziertreff Heessener Wald

In Kooperation mit dem Heessener Waldverein



Jeden 1. Montag im Monat um 10:00 Uhr
Treffpunkt: Kleistraße/Bushaltestelle Lönsring
Keine Anmeldung erforderlich!
Kontakt:
Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)

Wandern mit der ZWAR-Gruppe Heessen

Treffpunkt Sachsenhalle, bei Bedarf Fahrgemeinschaften



Jeden Donnerstag um 14:00 Uhr
Offen für alle bietet die ZWAR-Gruppe
Heessen Wanderungen mit Einkehr bei Kaffee
und Kuchen an.
Kontakt und Anmeldung:
Karin Irrgang 02381 30006
Hans Przybisky 02381 38179

Offene Sprechstunde

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:
Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)

Gruppe für Pflegende Angehörige

In Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Caritas, Bockelweg 11 (Souterrain)

Verständnis, Erfahrungsaustausch, Information und praktische Tipps zur
Alltagsbewältigung. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

Jeden 4. Dienstag im Monat, 14:30-16:00 Uhr
Leitung: Ulrike Senft

Keine Anmeldung erforderlich!
Kontakt und Information:
Beate Lütkenhaus (siehe Impressum)