

## Fachstelle Leben im Alter der Stadt Hamm

Kontakt: Martina Foschepoth  
Tel. 02381/17-6732  
E-Mail: foschepoth@stadt.hamm.de

### „Rhyern frühstück“

Ev. Gemeindehaus, Alte Salzstraße 6  
Jeden 3. Dienstag jeweils um 9 Uhr  
18. Juli  
August: fällt aus  
19. September  
17. Oktober  
21. November  
Dezember: fällt aus

## Evangelische Kirchengemeinde Emmaus, Fachstelle Leben im Alter der Stadt Hamm

Kontakt:  
Martina Foschepoth  
Tel. 02381/17-6732  
E-Mail: foschepoth@stadt.hamm.de  
Ursula Höltje  
Ev. Emmaus- Kirchengemeinde  
Tel. 02385/6590  
E-Mail: miteinander-emmaus@gmx.de

### „Miteinander“ Besuchsdienst für ältere Menschen

Wir bieten Ihnen vertrauliche und verlässliche Kontakte mit einer Person, die sich ehrenamtlich engagiert und Ihre Besucherin oder Ihr Besucher wird. Gerne informieren wir Sie in einem persönlichen Gespräch.

## Caritas- Konferenz St. Regina

Kontakt: Angelika Bohnenschäfer  
Tel. 02385/2837  
Edelgard Lütkhoff, 02385/3795

### Café Klatsch

Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1  
jeden Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr

### Seniorenachmittag mit wechselnden Angeboten

Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1  
jeweils um 15.00 Uhr  
4. Juli  
1. August  
5. September  
3. Oktober (Feiertag, fällt aus)  
7. November  
5. Dezember

### Sittanz

Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1  
donnerstags, 14-tägig, 14.30 Uhr  
Kontakt: Andrea Benecke, Tel.:02385/68646

## SV Westfalia Rhyern

An der Lohschule 19, 59069 Hamm  
Tel. 02385-1464  
(Auskunft zu allen Sportangeboten  
Renate Florissen 02385-3477)

### Montag, 9 Uhr

#### „Standfest und beweglich“

Training überwiegend im Freien

**Sommer:** Treffpunkt Sportplatz Am Papenloh

**Winter:** Sporthalle am Weiterbildungsforum  
An der Lohschule

### Montag 10.30 Uhr

#### „Wir bewegen uns, trotz Arthrose usw.“

Überwiegend Sitzgymnastik für Männer und  
Frauen mit diversen Einschränkungen  
Sporthalle am Weiterbildungsforum  
An der Lohschule

### Mittwoch 9 Uhr „Pilates und mehr“

Mattentraining  
Sporthalle am Weiterbildungsforum  
An der Lohschule

### Mittwoch 10 Uhr

#### „Krafttraining ohne Geräte“

Stand- und Mattentraining  
Sporthalle am Weiterbildungsforum  
An der Lohschule

### Herausgeber:

Stadt Hamm, Der Oberbürgermeister  
Fachstelle Leben im Alter der Stadt Hamm  
Kontakt: Martina Foschepoth  
Tel. 02381/17-6732  
E-Mail: foschepoth@stadt.hamm.de

im Juni 2023  
Auflage: 250

elephantastisch! **Hamm:**



**Offene Angebote 55 +  
im Stadtteil Rhyern-Mitte**

**2.Halbjahr 2023**



## Kolping Senioren

Kontakt: Olaf Langenhorst  
Kath. Pfarrheim, Auf der Helle 1

3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr

### 16. August

Die Theatergruppe „Ruhrlasen“ ist bei uns zu Gast

### 20. September

Hubert Wilmes berichtet über Erfahrungen auf dem Jakobsweg

### 18. Oktober

„Wir bewegen uns trotz Schmerzen“  
Theorie und Praxis mit Renate Florissen

### 15. November

„Auf dem Grund von Ahse und Lippe“  
Referent: Wolfgang Pumpat

### 13. Dezember (2. Mittwoch)

Vorweihnachtliche Stunde

## Mayday Rhybern e.V. Altengerechte Quartiersentwicklung Rhybern-Mitte

Kontakt: Conny Schmidt, Tel. 02385/4375928, E- Mail: conny.schmidt@mayday-rhybern.de

### „Spaziertreff“

Start am Quartiersbüro Mayday e.V.  
Unnaer Straße 14  
jeden Dienstag, 11 Uhr

### Smartphone- und Tablet-Sprechstunden und Kurse für Menschen 60 +

montags, donnerstags und freitags  
Termine auf Anfrage  
Quartiersbüro Mayday e.V.  
Unnaer Straße 14

### Beratung zur Schwerbehinderung

jeden 2. Dienstag im Monat  
9 - 10 Uhr  
nach telefonischer Anmeldung  
Ju&St Rhybern, Unnaer Straße 14a

### Boulegruppe

Boulebahn auf dem Mayday Gelände  
April- Oktober, nach Wetterlage  
jeden 2. Und 4. Freitag, 16 Uhr  
jeden 1. Und 3. Dienstag, 16 Uhr  
Boulekugeln sind vorhanden

### Offener Spieletreff

Heimathaus Rhybern, Unnaer Str. 16  
1. Mittwoch im Monat, 14-16 Uhr  
3. Donnerstag im Monat, 10-12 Uhr

### Fortbildung zur Begleitung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz

Fortbildungsreihe für ehrenamtlich und beruflich  
Betreuende 09. August - 25. Oktober  
(Kosten 210,00 Euro)

### Themenwoche „Gesundheit“

16.-19. Oktober  
mit Altersfitnesstest; Vortrag über Tinnitus und  
Hörtest; Vortrag der Wohn- und Pflegeberatung,  
Besuch der Musterwohnung  
Anmeldung erforderlich,  
Informationen bei Conny Schmidt

## Evangelische Emmaus-Kirchengemeinde

Kontakt:  
Sina Kottmann, Tel. 0176-142 11060

### Mittagstisch „Ma(h)IZeit“

Ev. Gemeindehaus, Emmaus-Haus,  
Alte Salzstr. 6  
Anmeldung nicht erforderlich  
Jeweils um 12.30 Uhr

### 11. Juli

Gemüsesuppe mit Würstchen, Eis als Dessert

### 08. August

Mini-Frikadellen, Paprikagemüse, Reis

**12. September** noch nicht bekannt

**10. Oktober** noch nicht bekannt

**14. November** noch nicht bekannt

**12. Dezember** noch nicht bekannt

### „Gemeinsam unterwegs in Emmaus“

#### Andacht, Kaffeetrinken und mehr

Anmeldung im Gemeindebüro: 02385/6590  
oder bei Cornelia Griepert: 02381/492678

### 14. September

„Apfelkuchen satt“, Raum für Generationen, An  
der Siepenstraße in 59457 Werl-Hilbeck

### 07. Dezember

Adventscafé mit Posaunenchor,  
im Alten Pastorat Drechen,  
An der Drechener Kirche 2, 59069 Hamm