



OFFENE ANGEBOTE 55+

4. Quartal 2026

Hamm Norden

hamm.de

© Yuri Arcurs - Fotolia.com



Unterbezirk
Ruhr-Lippe-Ems



Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.

Regelmäßige Angebote in Hamm-Norden

Internetcafé rund um den PC und Laptop



Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

Montags um 13.30 Uhr

Kontakt und Anmeldung:
Karl-Heinz Rohde,
Tel.: 0152 31833257

Sportkurs für Ältere – Fit für den Alltag



Sporthalle der Karlschule
Westberger Weg 17

Montags von 15.00 – 16.00 Uhr (Ferien ausgenommen)

Leitung: Kalle Junker
Kontakt und Anmeldung:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

Tanzen im Sitzen



Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

Jeden 1. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr

**Zusatztermine: 17.11.2026 und
15.12.2026 um 14.30 Uhr**

Leitung: Ursula Prutz
Kontakt und Anmeldung:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

Yoga für Seniorinnen und Senioren



Sporthalle der Karlschule
Westberger Weg 17

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15.00–16.00 Uhr (Ferien ausgenommen)

Leitung: Monika Kraski
Kontakt und Anmeldung:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

Regelmäßige Angebote in Hamm-Norden

Kreativkurs – Malen mit Acrylfarbe auf Leinwand



Pfarrheim Herz-Jesu
Karlsplatz 1

Jeden 2. Dienstag im Monat von 14.00 – 16.30 Uhr

Leitung: Konny Wiede
Kontakt und Anmeldung:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

Gedächtnistraining und Rätselspaß

Stadtteilzentrum Hamm-Norden
Sorauer Straße 14,
Gruppenraum 1. OG

Termine:

**13.10.2026 um 10.00 Uhr
17.11.2026 um 10.00 Uhr
15.12.2026 um 10.00 Uhr**

Anmeldung und weitere
Informationen bei:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

Kaffeetrinken für Seniorinnen und Senioren



Martin-Berthold-Haus,
Insterburger Straße 4

jeweils um 15.00 Uhr

Termine:

**07.10.2026
04.11.2026
02.12.2026**

Kosten: 4 Euro

Kontakt und Anmeldung:
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter
Laura Bisinger, Tel.: 02381 176734
E-Mail: laura.bisinger@stadt.hamm.de

Kreativkurs – Basteln



Pfarrheim Herz-Jesu
Karlsplatz 1

Jeden 4. Dienstag im Monat von 14.00 – 16.30 Uhr

Leitung: Konny Wiede
Kontakt und Anmeldung:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

Regelmäßige Angebote in Hamm-Norden

Spielenachmittag

Aula des
Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14



Termine:

22.10.2026 um 14.00 Uhr

Kontakt und Anmeldung:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

Offenes Senioren-singen

Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz 1



Jeden Montag um 10.00 Uhr

Kontakt: Franz Josef Kistner
Tel.: 0 23 81 8 94 82

Frauenkreis der Ev. Kirchengemeinde

Martin-Berthold-Haus
Insterburger Straße 4

**Jeden 3. Mittwoch im Monat
um 14.30 Uhr**

Kontakt und Anmeldung:
Ulrike Stomin, Tel.: 02381 61634

Seniorentreff in der Altentagesstätte

An der Johanneskirche 22

Montags von 12.00 – 17.00 Uhr

Kontakt:
Renate Wild
Tel.: 02381 65808
Hinweis: keine vorherige Anmeldung
erforderlich. Außenstehende sind
herzlich willkommen!

Infonachmittage VDK Hamm-Norden

Pfarrheim Herz-Jesu
Karlsplatz 1



**13.10.2026 um 14.30 Uhr
10.11.2026 um 14.30 Uhr
05.12.2026 um 14.00 Uhr
(Jahresabschluss/Weihnachtsfest)**

Kontakt und Anmeldung bei:
Heinz Rüdiger Kaldewey
Tel.: 0177 7056269

Regelmäßige Angebote in Hamm-Norden

Rikscha-Fahrten

Ehrenamtlich, qualifizierte Fahrer
bieten kostenfreie Touren mit einer
neuen Fahrrad-Rikscha an. Entde-
cken Sie Ihren Stadtteil auf eine
andere Art und Weise und genießen
Sie die Tour auch mit Mobilitätsein-
schränkung.

Weitere Informationen und
Anmeldung bei:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de
Wolfgang-Glaubitzen-Seniorenzentrum,
Sabrina Bollow, Tel.: 02381 393442
oder Heinz-Werner Kath,
Tel.: 02381 393441



© Thorsten Hübner

Smartphone- Sprechstunde

Stadtteilzentrum,
Sorauer Str. 14,
(Gruppenraum 1. OG)



Termine:

**Informationen zu den Terminen sind
über Carolin Redeker erhältlich!
jeweils um 14.30 Uhr**

Das Angebot ist kostenfrei und läuft
in Kooperation mit der Jugendarbeit
Hamm-Norden.
Anmeldung und Informationen bei:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

Tanzkreis Hamm-Norden

Pfarrheim Herz-Jesu,
Karlsplatz 1



Mittwochs von 09.30 Uhr – 11.00 Uhr

Kursleitung: Ingrid Becker
Kontakt:
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter
Laura Bisinger, Tel.: 02381 176734
E-Mail: laura.bisinger@stadt.hamm.de

Einzelveranstaltungen in Hamm-Norden

Märchennachmittag zum Weltseniorentag

Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

Termin:

01.10.2016 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Märchenerzählen mit Kaffee und Kuchen zum Weltseniorentag - Geschichten zum Alter mit Augenzwinkern und fröhlichem Lachen - erzählt von Dagmar Callenius-Meuß - Märchenerzählerin und Sprechausbilderin.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden

Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter

Laura Bisinger, Tel.: 02381 176734

E-Mail: laura.bisinger@stadt.hamm.de

Plausch auf der Plauderbank

„Setz dich, falls du nichts dagegen hast, dass Jemand „Hallo“ zu dir sagt!“

Treffpunkt: ab 15.00 Uhr

Plausch im Pfarrheim-Herz-Jesu
(Bauernstube)

Herbst- und Wintertermine:

16.10.26

30.10.26

06.11.26

20.11.26

11.12.26

Zu den angegebenen Zeiten besteht die Möglichkeit mit ehrenamtlichen „Plaudertaschen“ ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

Weitere Informationen bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden

Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

E-Mail: laura.bisinger@stadt.hamm.de

Einzelveranstaltungen in Hamm-Norden

Kulturbunter Hammer-Norden

Karlsplatz

Termin:

03.10.2026 von 14.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Informationen bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden

Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Herbstnachmittag für Jung und Alt

Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

Termin:

08.10.2026 um 15.00 Uhr

Geselliger Nachmittag mit herbstlichen
Leckereien.

Anmeldung bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden

Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Europäisches Filmfestival der Generationen

Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

20.10.2026 um 14.00 Uhr

Film: Es sind die kleinen Dinge

Anmeldung erforderlich bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden

Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege

Fachstelle Leben im Alter

Laura Bisinger, Tel.: 02381 176734

E-Mail: laura.bisinger@stadt.hamm.de

Quiz-Nachmittag

Aula des Stadtteilzentrums,
Sorauer Straße 14

Termin: 27.10.2026 um 14.00 Uhr

Quiznachmittag
mit Brigitte Hausmann.

Anmeldungen bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden

Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Einzelveranstaltungen in Hamm-Norden

Stadtteilkonferenz

Aula des Stadtteilzentrums,
Sorauer Straße 14

29.10.2026 um 17.00 Uhr

Weitere Informationen bei:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

GenMe (Generationenmesse)

Sophie-Scholl-Schule
Stefanstraße 42, Bockum-Hövel
Eingang Marinestraße

31.10.2026, 13.00 – 17.00 Uhr

Oberthema: Gesundheit. Vereine und
Akteure aus Bockum-Hövel stellen
sich vor. Ein buntes Rahmenpro-
gramm sowie Kaffee und Kuchen
werden geboten.

Kontakt:
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter
Laura Bisinger, Tel.: 02381 176734
E-Mail: laura.bisinger@stadt.hamm.de

Vormittag für Ehrenamtliche und am Ehrenamt Interessierte

Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

12.11.2026, 11.00 – 13.00 Uhr

Vorstellung der Freiwilligenagentur
der Stadt Hamm sowie Austausch
mit Ehrenamtlichen.
Für Essen und Trinken wird gesorgt.

Anmeldung erforderlich bei:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de



© Coloures-pic - Fotolia.com

Einzelveranstaltungen in Hamm-Norden

Gemeinsamer Besuch des Gustav-Lübcke-Museums

Treffpunkt: Gustav-Lübcke-Museum
Neue Bahnhofstraße 9, Hamm

Termin:

18.11.2026 um 14.00 Uhr

Wir besuchen die Sonderausstellung
zum Thema „Altes Ägypten und 140
Jahre Mumien e.V.“ Im Anschluss
gemeinsames Kaffeetrinken im
Museumscafé.
Kosten: 3 Euro pro Person

Anmeldung erforderlich bei:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de



© Thorsten Hübner, Stadt Hamm

Weihnachtsbasteln

Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

Termin: 24.11.2026 um 10.00 Uhr

Leitung: Konny Wiede
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kontakt und Anmeldung:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

**Gemeinsames
„Weihnachtsbaum schmücken“**
Stadtteilzentrum Hamm-Norden

03.12.2026 um 14.30 Uhr

Weitere Informationen bei:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de

Einzelveranstaltungen in Hamm-Norden

Ausflug zu Phoenix des Lumières (Dortmund)

Treffpunkt: Stadtteilzentrum
Hamm-Norden, Sorauer Str. 14

Termin:

26.11.2026 Abfahrt: 13.00 Uhr

Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Entdecke Lichtkunst auf eine besondere Art und Weise. Faszinierende Lichtinstallationen, bewegte Bilder und ein interaktives Kunsterlebnis. Im Anschluss folgt ein gemeinsames Kaffeetrinken mit Kuchen.

Kosten: 14 Euro

Anmeldung:

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter
Laura Bisinger, Tel.: 02381 176734
E-Mail: laura.bisinger@Stadt.Hamm.de

Lesung aus dem Buch „Unser Schmerz ist unsere Kraft“

Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

Termin:

03.12.2026 um 18.00 Uhr

Geschrieben von zwei Töchtern, deren Väter vom rechtsterroristischen NSU ermordet wurden. Die Autorinnen erzählen, wie sie die erschütternden Geschehnisse erlebt und wie die Morde sie aus ihrem bisherigen Leben gerissen haben. Aber auch, wie sie miteinander eine ungeheure Kraft entwickeln konnten, die sie bis heute immer weiter kämpfen lässt.

Weitere Informationen bei:
Stadtteilbüro Hamm-Norden
Florian Bedarf
Tel.: 0170 4910395 oder
E-Mail: f.bedarf@stadtteilbuero-hamm-norden.de

Einzelveranstaltungen in Hamm-Norden

Spaziergang gegen Einsamkeit mit adventlicher Einkehr

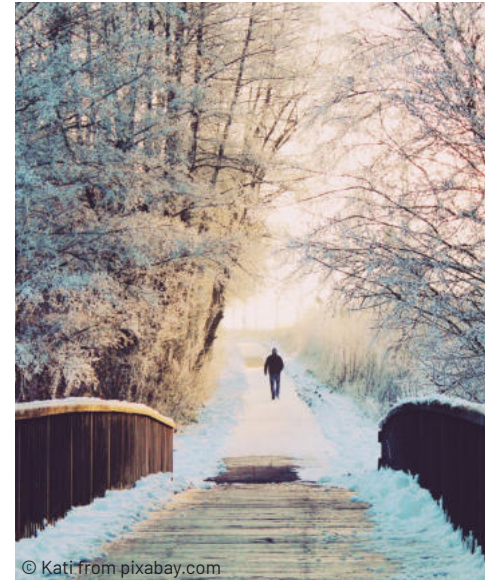
Treffpunkt: Stadtteilzentrum
Hamm-Norden, Sorauer Straße 14

10.12.2026 um 14.00 Uhr

Kurzer Winterspaziergang mit adventlicher Einkehr in der Aula des Stadtteilzentrums.

Weitere Informationen bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Tel.: 0152 53404860
E-Mail: redeker@awo-rle.de



© Kati from pixabay.com





Aktuelle Informationen
finden Sie hier.

Ansprechpartner:innen:

Altengerechte Quartiersentwicklung

Hamm-Norden

Carolin Redeker

Fon: 0152 53 40 48 60

redeker@awo-rle.de

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege

Fachstelle Leben im Alter

Laura Bisinger

Fon: 0 23 81 17 - 67 34

laura.bisinger@Stadt.Hamm.de

IMPRESSUM:

Herausgeber: Stadt Hamm | Der Oberbürgermeister | Arbeitskreis „Älterwerden in Hamm-Norden!“
im Rahmen des städtischen Handlungskonzeptes Älterwerden in Hamm!“

Auflage: 50 Stück | August 2026