

A background image showing a group of smiling elderly people, including a man in the foreground and several women behind him.

**ANGEBOTSÜBERSICHT
FÜR ÄLTERWERDENDEN
MENSCHEN
IN HAMM-NORDEN**

III. Quartal 2026

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
Fon: 0152 31833257

Yoga für Seniorinnen und Senioren



Sporthalle der Karlschule,
Westberger Weg 17

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 15.00-16.00 Uhr

(Ferien ausgenommen)

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

Zusatztermine in den Sommerferien:

Hinweis: 5. und 19. August jeweils um 15.00 Uhr
im Stadtteilzentrum Hamm-Norden,
Sorauer Straße 14
(Bei gutem Wetter auf der Wiese;
bei Regenwetter in der Aula)

Tanzen im Sitzen



Aula des Stadtteilzentrums,
Sorauer Straße 14

Jeden 1. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr

Zusatztermine: 15.09.2026, 14.30 Uhr

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

Sportkurs für Ältere – Fit für den Alltag



Sporthalle der Karlschule
Westberger Weg 17

Montags, 15.00 – 16.00 Uhr (Ferien ausgenommen)

Leitung: Kalle Junker
Kontakt und Anmeldung:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Fon: 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 14.00 – 16.30 Uhr

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

Kreativkurs – Basteln



Pfarrheim Herz-Jesu
Karlsplatz 1

Jeden 4. Dienstag im Monat 14.00 – 16.30 Uhr

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

Kaffeetrinken für Seniorinnen und Senioren



Martin-Berthold-Haus,
Insterburger Straße 4

01.07.2026, 15.00 Uhr

05.08.2026, 15.00 Uhr

02.09.2026, 15.00 Uhr

Kosten: 4 Euro

Kontakt und Anmeldung:
Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter
Laura Bisinger, Fon: 02381 17-6734
laura.bisinger@stadt.hamm.de

Gedächtnistraining und Rätselspaß

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

14.07.2026, 10.00 Uhr

18.08.2026, 10.00 Uhr

29.09.2026, 10.00 Uhr

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

Regelmäßige Angebote in Hamm-Norden

Spielenachmittag

Aula des
Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14



24.09.2026, 14.00 Uhr

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

Offenes Seniorensingen

Pfarrheim Herz-Jesu
Karlsplatz 1



Jeden Montag, 10.00 Uhr

Kontakt:
Franz Josef Kistner
Fon: 0 23 81 / 48 94 82

Frauenkreis der Ev. Kirchengemeinde

Martin-Berthold-Haus
Insterburger Straße 4

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr

Kontakt und Anmeldung
Ulrike Stomin, Fon: 02381-61634

Seniorentreff in der Altentagesstätte

An der Johanneskirche 22

Montags, 12.00 – 17.00 Uhr

Kontakt: Renate Wild, Fon: 02381 65808
Hinweis: Keine vorherige Anmeldung
erforderlich. Außenstehende
sind herzlich willkommen

Infonachmittage VDK Hamm-Norden

Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz 1



Sommerpause im Juli

11.08.2026, 14.30 Uhr

08.09.2026, 14.30 Uhr

Kontakt und Anmeldung bei:
Heinz Rüdiger Kaldewey
Fon: 0177 7056269

Regelmäßige Angebote in Hamm-Norden

Rikscha-Fahrten

Ehrenamtliche, qualifizierte Fahrer
bieten kostenfreie Touren mit einer
neuen Fahrrad-Rikscha an. Entdecken
Sie Ihren Stadtteil auf eine andere Art
und Weise und genießen Sie die Tour
auch mit Mobilitätseinschränkung.
Weitere Informationen und Anmeldung:
Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden
Carolin Redeker, Fon: 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) um 14:30 Uhr



07.07.2026, 14:30 Uhr

28.07.2026, 14:30 Uhr

04.08.2026, 14:30 Uhr

25.08.2026, 14:30 Uhr

01.09.2026, 14:30 Uhr

22.09.2026, 14:30 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei und erfolgt
in Kooperation mit der Jugendarbeit
Hamm-Norden.

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

Tanzkreis Hamm-Norden

Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz 1



Mittwochs, 09.30 Uhr – 11.00 Uhr

Kursleitung: Ingrid Becker
Kontakt: Amt für Soziales, Wohnen und
Pflege Fachstelle Leben im Alter
Laura Bisinger, Fon: 02381 17-6734
laura.bisinger@stadt.hamm.de

Einzelveranstaltungen in Hamm-Norden

Plausch auf der Plauderbank

Treffpunkt: Rote Plauderbank auf dem Karlsplatz zwischen Denkmal und Spielplatz

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

03.07.2026, 16.00 Uhr

16.07.2026, 16.00 Uhr

31.07.2026, 16.00 Uhr

14.08.2026, 16.00 Uhr

28.08.2026, 16.00 Uhr

04.09.2026, 16.00 Uhr

18.09.2026, 16.00 Uhr

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, Fon: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Bunt und Gesund – Leben im Hammer Norden

Stadtteilzentrum Hamm Norden
Sorauer Straße 14

11.07.2026, 11.00 – 16.00 Uhr

Die Stadtteilarbeit Hamm Norden lädt zum Informieren, Probieren und Mitmachen ein.

Weitere Informationen bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden

Carolin Redeker, Fon: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter

Laura Bisinger, Fon: 02381 17-6734

laura.bisinger@stadt.hamm.de

Einzelveranstaltungen in Hamm-Norden

Quartiersrundgang

22.07.2026

Die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden und die Fachstelle Leben im Alter werden an drei verschiedenen Stellen im Hammer Norden einen Halt machen und die Möglichkeit bieten, dass ältere Bürgerinnen und Bürger mit uns ins Gespräch kommen und sich über unsere Angebote und das Quartier informieren.

Teilen Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen mit oder stellen Sie uns an den Stationen Ihre Fragen!

Gesprächsstationen:

- 10.00 – 10.20: Stadtteilzentrum
- 10.40 – 11.00: Schottschleife
(am Mix-Markt)
- 11.10 – 11.30: Karlsplatz
(an der Plauderbank)

Ansprechpartnerinnen:

Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden

Carolin Redeker, Fon: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter

Laura Bisinger, Fon: 02381 17-6734

laura.bisinger@stadt.hamm.de

Bingo

Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

23.07.2026, 14.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung:
Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden

Carolin Redeker, Fon: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Ein Vormittag für Ehrenamtliche und am Ehrenamt Interessierte

Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

30.07.2026, 11.00 Uhr

Vorstellung der Freiwilligenagentur der Stadt Hamm sowie Austausch mit Ehrenamtlichen.

Für Essen und Trinken wird gesorgt.

Anmeldung bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden

Carolin Redeker, Fon: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Einzelveranstaltungen in Hamm-Norden

Filmvorführung „Deutschland von oben“

Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

13.08.2026 um 15.00 Uhr

Ein Blick auf Deutschland im Fluss der Jahreszeiten.

Anmeldung bei:

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege

Fachstelle Leben im Alter

Laura Bisinger, Fon: 02381 17-6734

laura.bisinger@stadt.hamm.de

Boule-Treff

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Hamm-Norden; wir laufen gemeinsam zur Katzenkuhle

Bei schlechtem Wetter findet Crossboccia in der Aula statt.

20.08.2026, 14.00 Uhr

Weitere Informationen bei:

Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden

Carolin Redeker, Fon: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de

Einzelveranstaltungen in Hamm-Norden

Kreativcafé mit Herbstbasteln

Aula des Stadtteilzentrums
Sorauer Straße 14

22.09.2026, ab 14.00 Uhr

Es werden verschiedene Kreativmöglichkeiten (Basteln, Malen, Stricken etc.) bei Kaffee und Kuchen angeboten.

Ebenfalls besteht die Möglichkeit, Herbstdeko zu gestalten.

Leitung: Konny Wiede

Weitere Informationen unter:

Altengerechte Quartiersentwicklung
Hamm-Norden

Carolin Redeker, Fon: 0152 53404860

E-Mail: redeker@awo-rle.de



© mpix-foto - stock.adobe.com

1

[illegible]

10

[illegible]



Unterbezirk
Ruhr-Lippe-Ems



Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.

IMPRESSUM:

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

Fotos: Titel: © Yuri Arcurs - Fotolia.com
Auflage 100 | Juni 2026

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

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege
Fachstelle Leben im Alter
Laura Bisinger, Fon.: 02381 17-6734
laura.bisinger@Stadt.Hamm.de