

Termine für Seniorinnen und Senioren im Mai 2026

Datum	Tag	Uhrzeit	Angebot	Ort	Ansprechpartner /Kosten
04.05.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop	Gruppenraum Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
04.05.	Mo	15.00-16.00 Uhr	Sportkurs für Ältere – Fit für den Alltag	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg 17	Kursleitung: Kalle Junker Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@aworle.de
05.05.	Di	14.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	Gruppenraum 1. OG Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung erwünscht bei Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@aworle.de
06.05.	Mi	15.00-16.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen und Senioren	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg 17	Kursleitung: Monika Kraski Kontakt und Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@aworle.de
07.05.	Do	17.00 Uhr	Stadtteilkonferenz	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@aworle.de
11.05.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
11.05.	Mo	15.00-16.00 Uhr	Sportkurs für Ältere – Fit für den Alltag	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg 17	Kursleitung: Kalle Junker Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860

					redeker@awo- rle.de
12.05.	Di	12.30 Uhr Abfahrt des Busses	Ausflug zur Peters Schokoladen Erlebniswelt in Lippstadt	Treffpunkt: Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Kontakt und Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 <a href="mailto:redeker@awo-
rle.de">redeker@awo- rle.de Kosten: 10 Euro
13.05.	Mi	15.00 Uhr	Kaffeetrinken für Seniorinnen und Senioren	Martin-Berthold- Haus, Insterburger Str. 4	Kontakt: Laura Bisinger 02381/17-6734 Laura.Bisinger@Stadt. Hamm.de
18.05.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé´ rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl- Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
18.05.	Mo	15.00-16.00 Uhr	Sportkurs für Ältere – Fit für den Alltag	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg 17	Kursleitung: Kalle Junker Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo- rle.de
19.05.	Di	14.30 Uhr	Tanzen im Sitzen	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung erwünscht bei Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo- rle.de Leitung: Ursula Prutz
20.05.	Mi	14.00 Uhr	Boule-Treff	Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14 Wir laufen gemeinsam zur Katzenkuhle	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo- rle.de
20.05.	Mi	15.00-16.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen und Senioren	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg 17	Kursleitung: Monika Kraski Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo- rle.de
21.05.	Do	15.00 Uhr	Gesundheitskaffee- klatsch	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860

					redeker@awo-rle.de Kostenfrei
26.05.	Di	14.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	Gruppenraum 1. OG Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung notwendig bei Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
26.05.	Di	14.00-16.30 Uhr	Kreativkurs	Pfarrheim Herz-Jesu Karlsplatz	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Konny Wiede
27.05.	Mi	09:45 Uhr	Gemeinsamer Marktbesuch in Bockum-Hövel	Marktplatz Bockum- Hövel Treffpunkt: Bushaltestelle Thorner Straße – Linie 11 um 09:27 Uhr oder Treffen direkt auf dem Markt um 09:45 Uhr	Anmeldung bei: Laura Bisinger 02381/17-6734 Laura.Bisinger@Stadt.Hamm.de
28.05.	Do	16.30 Uhr	Interkulturelle Reihe Vorstellung der katholischen Gemeinde	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de

Riksha-Fahrten:

Ehrenamtliche, qualifizierte Fahrer bieten kostenfreie Touren mit einer neuen Fahrrad-Riksha an. Entdecken Sie Ihren Stadtteil auf eine andere Art und Weise und genießen Sie die Tour für 1-2 Personen auch mit Mobilitätseinschränkung. Die Fahrten sind kostenfrei.

Ihre Ansprechpartnerin

Carolin Redeker

Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden
Stadtteilzentrum Hamm-Norden
Sorauer Straße 14, 59065 Hamm
www.hammer-norden.de/akteure/seniorenarbeit-im-hammer-norden

Mobil: 015253404860 E-Mail: redeker@awo-rle.de

