Termine für Seniorinnen und Senioren im Juli 2026

Datum	Tag	Uhrzeit	Angebot	Ort	Ansprechpartner /Kosten
01.07.	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
01.07.	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@awo-rle.de
03.07.	Fr	16.00 Uhr	Plausch auf der Plauderbank	Rote Bank auf dem Karlsplatz zwischen Denkmal und Spielplatz	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
06.07.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafe´ rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
06.07.	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
07.07.	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

07.07.	Di	14.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	Gruppenraum 1. OG Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung notwendig bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
11.07.	Sa	11.00-16.00 Uhr	Bunt und Gesund-Leben im Hammer Norden	Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
13.07.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafe´ rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
13.07.	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
14.07.	Di	10.00 Uhr	Gedächtnistraining	Stadtteilzentrum (Gruppenraum 1. OG), Sorauer Straße 14	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
14.07.	Di	14.00-16.30 Uhr	Kreativkurs	Pfarrheim Herz-Jesu Karlsplatz	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Konny Wiedei
15.07.	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@awo-rle.de
16.07.	Do	16.00 Uhr	Plausch auf der Plauderbank	Rote Bank auf dem Karlsplatz zwischen Denkmal und Spielplatz	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de

20.07.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafe´ rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
22.07.	Mi	Ab 10.00 Uhr	Quartiersrundgang mit der AQE und Fachstelle Leben im Alter Besucht uns an den Stationen und teilt uns eure Anregungen, Sorgen, Wünsche etc. im Quartier mit.	Gesprächsstationen: 10.00 – 10.20: Stadtteilzentrum 10.40 – 11.00: Schottschleife (am Mix-Markt) 11.10 – 11.30: Karlsplatz (an der Plauderbank)	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Laura Bisinger 02381/17-6734 Laura.Bisinger@Stadt.Hamm.de
23.07.	Do	14.00 Uhr	Bingo	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
27.07.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafe´ rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
28.07.	Di	14.00-16.30 Uhr	Kreativkurs	Pfarrheim Herz-Jesu Karlsplatz	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Konny Wiedei
28.07.	Di	14.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	Gruppenraum 1. OG Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung notwendig bei Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de

30.07.	Do	11.00 Uhr	Vormittag für Ehrenamtliche und am Ehrenamt Interessierte Vorstellung der Freiwilligenzentrale der Stadt Hamm sowie Gespräche mit Ehrenamtlichen; für das leibliche Wohl wird gesorgt; kostenfrei	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung notwendig bei Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
31.07.	Fr	16.00 Uhr	Plausch auf der Plauderbank	Rote Bank auf dem Karlsplatz zwischen Denkmal und Spielplatz	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de

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 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

AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems

HAMM Älterwerden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.