Termine für Seniorinnen und Senioren im November 2026

Datum	Tag	Uhrzeit	Angebot	Ort	Ansprechpartner /Kosten
02.11.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
02.11.	Mo	15.00 Uhr	Sport für Ältere-Fit für den Alltag	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Kalle Junker
02.11.	Mo	14.30 – 15.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14; Gruppenraum 1.OG	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
03.11.	Di	14.30 Uhr	Tanzen im Sitzen	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Ursula Prutz
04.11.	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
04.11.	Mi	15.00-16.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen und Senioren	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg	Kursleitung: Monika Kraski Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
06.11.	Fr	15.00	Plausch im Pfarrheim	Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
09.11.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257

09.11.	Mo	15.00 Uhr	Sport für Ältere-Fit für den Alltag	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Kalle Junker
10.11.	Di	14.00 Uhr	Kreativkurs	Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Konny Wiedei
12.11.	Do	11.00 Uhr	**Vormittag für Ehrenamtliche und am Ehrenamt Interessierte** Vorstellung der Freiwilligenagentur der Stadt Hamm	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14 für Essen und Trinken wird gesorgt	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
16.11.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
16.11.	Mo	15.00 Uhr	Sport für Ältere-Fit für den Alltag	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Kalle Junker
17.11.	Di	10.00 Uhr	Gedächtnistraining	Stadtteilzentrum (Gruppenraum 1. OG), Sorauer Straße 14	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
17.11.	Di	14.30 Uhr	Tanzen im Sitzen	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Ursula Prutz
18.11.	Mi	14.00 Uhr	**Gemeinsamer Besuch des Gustav-Lübcke-Museums** – Sonderausstellung „Altes Ägypten und 140 Jahre Mumien e.V.“ Inklusive Kaffee und Kuchen im Museumscafé	Treffpunkt: Gustav-Lübcke-Museum, Neue Bahnhofstraße 9, Hamm Kosten: 3 Euro	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de

20.11.	Fr	15.00	Plausch im Pfarrheim	Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
23.11.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
23.11.	Mo	14.30 – 15.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14; Gruppenraum 1.OG	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
23.11.	Mo	15.00 Uhr	Sport für Ältere-Fit für den Alltag	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Kalle Junker
24.11.	Di	10.00 Uhr	**Weihnachtsbasteln**	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Konny Wiedei
26.11.	Do	13.00 Uhr Rückkehr ca. 18.00 Uhr	**Ausflug zu Phoenix des Lumières (Dortmund)** Entdecke faszinierende Lichtinstallationen Inklusive Kaffee und Kuchen	Treffpunkt: Stadtteilzentrum Hamm-Norden, Sorauer Str. 14 Kosten: 14 Euro	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de

Ihre Ansprechpartnerin:

Carolin Redeker (Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Norden)
Stadtteilzentrum Hamm-Norden
Sorauer Straße 14, 59065 Hamm

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

AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems

HAMM Älterwerden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.