

Termine für Seniorinnen und Senioren im September 2026

Datum	Tag	Uhrzeit	Angebot	Ort	Ansprechpartner /Kosten
01.09.	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
01.09.	Di	14.30 Uhr	Smartphone- Sprechstunde	Gruppenraum 1. OG Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo- rle.de
02.09.	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
02.09.	Mi	15.00-16.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen und Senioren	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg	Kursleitung: Monika Kraski Kontakt und Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo- rle.de
04.09.	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
07.09.	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

08.09.	Di	14.00 Uhr	Kreativkurs	Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Konny Wiede
14.09.	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
16.09.	Mi	15.00-16.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen und Senioren	Sporthalle der Karlschule, Westberger Weg	Kursleitung: Monika Kraski Kontakt und Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
18.09.	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
21.09.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl- Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
21.09.	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
22.09.	Di	14.00 Uhr	Kreativcafé mit Herbstbasteln	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str.	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Konny Wiede

22.09.	Di	14.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde	Gruppenraum 1. OG Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo- rle.de
24.09.	Do	14.00 Uhr	Spielesachmittag	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo- rle.de
28.09.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl- Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
28.09.	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
29.09.	Di	10.00 Uhr	Gedächtnistraining	Stadtteilzentrum (Gruppenraum 1. OG), Sorauer Straße 14	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo- rle.de
29.09.	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

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

