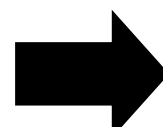


Termine für Senioren im Juli und August 2023

Datum	Tag	Uhrzeit	Was wird angeboten?	Wo muss ich hin?	Wen spreche ich an und was kostet es?
03.07.	Bis	06.08.23	Urlaub Heike Johnscher Keine Sportangebote		
03.07.	Bis	30.07.23	Urlaub Susanne Wöstenberg Keine Angebote		
03.07.			Urlaub Karl-Heinz Rohde Kein Internet-Cafe		
05.07.	MI	15.00 Uhr	Kaffee und Kuchen im Martin-Berthold-Haus mit Ulrike Tornscheidt	Martin-Berthold-Haus Insterburger Str. 4	5 € Kaffeegedeck, Anmeldung bei U. Tornscheidt, 0151 18244776
10.07.	MO	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop mit Karl-Heinz Rohde	Aula Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl – Heinz Rohde 0160 98343310
17.07.	MO	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop mit Karl-Heinz Rohde	Aula Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl – Heinz Rohde 0160 98343310
24.07.	MO	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop mit Karl-Heinz Rohde	Aula Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl – Heinz Rohde 0160 98343310
31.07.	MO	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop mit Karl-Heinz Rohde	Aula Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl – Heinz Rohde 0160 98343310
07.08.	MO	13 Uhr	Sportkurs zur Förderung der Alltagsfitness mit Heike Johnscher	Sporthalle Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	2€ pro Termin o. 11er Karte zum Preis für 20 Ohne Anmeldung Susanne Wöstenberg 0152 53404860
07.08.	MO	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop mit Karl-Heinz Rohde	Aula Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl – Heinz Rohde 0160 98343310 Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
08.08.	DI	14.00 Uhr bis 17 Uhr	Kreativkurs: Malen mit Akryl-Farbe auf Leinwand für Anfänger und Fortgeschrittene in 3 Stunden	Aula Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	Anmeldung erwünscht bei Susanne Wöstenberg, 0152 53404860 Materialkosten bis 5 € Kurleitung: Conny Wiedey, 0176 41942670
09.08.	MI	10.30 – 11.30 Uhr	Nordic Walking mit Heike Johnscher	Treffpunkt Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	2€ pro Termin o. 11er Karte zum Preis für 20 Ohne Anmeldung Susanne Wöstenberg, 0152 53404860



Datum	Tag	Uhrzeit	Was wird angeboten?	Wo muss ich hin?	Wen spreche ich an und was kostet es?
09.08.	MI	12.45 bis 18.00 Uhr	Stadtrundfahrt: Hamms Sehenswürdigkeiten mit Bus, Stadtführer, Kaffee und Kuchen	Abfahrt: 13 Uhr am Hüttenweg	Anmeldungen erbeten bei: Ulrike Tornscheidt, 0151 18244776 und Susanne Wöstenberg, 0152 53404860; Kosten: 10 € p. P.
09.08.	MI	16.15 Uhr	Yoga Gruppe I	Sporthalle Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	3 € pro Termin oder 11er Karte für 30 € Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
14.08.	MO	13 Uhr	Sportkurs zur Förderung der Alltagsfitness mit Heike Johnscher	Sporthalle Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	2€ pro Termin o. 11er Karte zum Preis für 20 Ohne Anmeldung Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
14.08.	MO	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl – Heinz Rohde 0160 98343310 Susanne Wöstenberg 0152 53404860
15.08.	DI	15.00 bis 17.00 Uhr	Sitztanz mit Anita Glase und Einladung der Presse	Aula Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	Susanne Wöstenberg 0152 53404860
16.08.	MI	10.30 Uhr	Nordic Walking mit Heike Johnscher	Treffpunkt Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	2€ pro Termin o. 11er Karte zum Preis für 20 Ohne Anmeldung Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
18.08.	MI	15.00 Uhr	Kaffee und Kuchen im Martin-Berthold-Haus mit Ulrike Tornscheidt	Martin-Berthold-Haus Insterburger Str. 4	5 € Kaffeegedeck, Anmeldung bei U. Tornscheidt, 0151 18244776
16.08.	MI	16.15 Uhr	Yoga Gruppe II	Sporthalle Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	3 € pro Termin oder 11er Karte für 30 € Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
21.08.	MO	13 Uhr	Sportkurs zur Förderung der Alltagsfitness mit Heike Johnscher	Sporthalle Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	2€ pro Termin o. 11er Karte zum Preis für 20 Ohne Anmeldung Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
21.08.	MO	13.30 Uhr	Boule in der Katzenkuhle mit Leuten des Internetcafés und allen, die Lust haben Bei Regenwetter: Crossboccia in der Aula	Treffen vor der Aula des Stadtteilzentrums Sorauer Str. 14, wir wandern gemeinsam hin	Susanne Wöstenberg 0152 53404860 Wer kann, bringt Klappstuhl mit. Für Verpflegung ist gesorgt.
22.08.	DI	14.00 Uhr	Austausch im Gesundheitscafé: Heute zu Gast: Bettina Böttinger von der Pflegeberatung: Wann lohnt es sich, einen Pflegegrad zu beantragen und was muss ich dabei beachten?	Aula Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	Ulrike Tornscheidt 0151 18244776 Susanne Wöstenberg, 0152 53404860

Datum	Tag	Uhrzeit	Was wird angeboten?	Wo muss ich hin?	Wen spreche ich an und was kostet es?
23.08.	MI	10.30 Uhr	Nordic Walking mit Heike Johnscher	Treffpunkt Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	2€ pro Termin o. 11er Karte zum Preis für 20 Ohne Anmeldung Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
23.08.	MI	16.15 Uhr	Yoga Gruppe I	Sporthalle Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	3 € pro Termin oder 11er Karte für 30 € Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
28.08.	MO	13 Uhr	Sportkurs zur Förderung der Alltagsfitness mit Heike Johnscher	Sporthalle Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	2€ pro Termin o. 11er Karte zum Preis für 20 Ohne Anmeldung Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
28.08.	MO	13.30 Uhr	Internetcafé rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl – Heinz Rohde 0160 98343310 Susanne Wöstenberg 0152 53404860
29.08.	DI	11.00 Uhr	Spaziergang „Juwelen des Nordens“: Eiscafe Barone: Herr Barone erzählt vom Aufbau des ältesten Eis-Cafés im Norden und seiner Geschichte	Treffen vor dem Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	1 Eis Kostenfrei Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
30.08.	MI	10.30 – 11.30 Uhr	Nordic Walking mit Heike Johnscher	Treffpunkt Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	2€ pro Termin o. 11er Karte zum Preis für 20 Ohne Anmeldung Susanne Wöstenberg, 0152 53404860
30.08.	MI	16.15 – 17.15 Uhr	Yoga Gruppe II	Sporthalle Stadtteilzentrum Sorauer Str. 14	3 € pro Termin oder 11er Karte für 30 € Susanne Wöstenberg, 0152 53404860



Unterbezirk
Ruhr-Lippe-Ems

Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.



Ihre Ansprechpartnerinnen für Fragen rund ums Thema Älterwerden:

Susanne Wöstenberg

Altengerechte Quartiersentwicklung

AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems

Stadtteilzentrum Hamm-Norden

Sorauer Str. 14, 59065 Hamm

woostenberg@awo-rle.de

Tel.: 0152 53404860

Ulrike Tornscheidt

Altenhilfe der Stadt Hamm

Amt für Soziales, Wohnen und Pflege

Sachsenweg 6, 59073 Hamm

tornscheidtu@stadt.hamm.de

Tel.: 02381 17 67 33

Mobil: 0152 53404860