

Termine für Seniorinnen und Senioren im Oktober 2026

Datum	Tag	Uhrzeit	Angebot	Ort	Ansprechpartner /Kosten
01.10.	Do	15.00 Uhr	Weltseniorentag- Märchennachmittag mit Kaffee und Kuchen	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo- rle.de Märchenerzählerin: Dagmar Callenius- MeußKostenfrei
03.10.	Sa	14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturbunter Hammer-Norden	Karlsplatz	Kontakt: Florian Bedarf 02381 371860
05.10.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl- Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
05.10.	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
06.10.	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
07.10.	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
07.10.	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

08.10.	Do	15.00 Uhr	Herbstnachmittag für Jung und Alt Geselliger Nachmittag mit herbstlichen Leckereien	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
12.10.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
12.10.	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
13.10.	Di	10.00 Uhr	Gedächtnistraining	Stadtteilzentrum (Gruppenraum 1. OG), Sorauer Straße 14	Anmeldung bei: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
13.10.	Di	14.00 Uhr	Kreativkurs	Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Konny Wiedei
16.10.	Fr	15.00	Plausch im Pfarrheim	Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
19.10.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
20.10.	Di	14.00 Uhr	Filmfestival der Generationen Film: Es sind die kleinen Dinge	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de kostenfrei
22.10.	Do	14.00 Uhr	Spieelnachmittag	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860

					redeker@awo-rle.de
26.10.	Mo	13.30 Uhr	Internetcafé' rund um den PC und Laptop	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Schnuppern kostenlos, Karl-Heinz Rohde: Tel: 0152/31833257
27.10.	Di	14.00 Uhr	Quizrunde mit Brigitte Hausmann	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
27.10.	Di	14.00 Uhr	Kreativkurs	Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz	Anmeldung: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de Leitung: Konny Wiede
29.10.	Do	17.00 Uhr	Stadtteilkonferenz	Aula Stadtteilzentrum, Sorauer Str. 14	Kontakt: Carolin Redeker, 0152/53404860 redeker@awo-rle.de
30.10.	Fr	15.00	Plausch im Pfarrheim	Pfarrheim Herz-Jesu, Karlsplatz	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.

Smartphone-Sprechstunde: Termine bitte bei Carolin Redeker erfragen!

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



Unterbezirk
Ruhr-Lippe-Ems



Älterwerden in Hamm!
Lebenswort. Selbstbestimmt. Miteinander.