

Junges Ja ltes



Zeitung von Senioren (nicht nur) für Senioren - Heft Nr. 63, 03 | 2025



Titelgeschichte

Nach(t)lese in der Buchhandlung „Am Rathaus“

Rubrik „Was macht eigentlich...“

Der „Bunte Kreis“ und „UNSICHTBAR eV“

Veranstaltungskalender

Dezember 2025 – März 2026

**Gratis
zum Mitnehmen**



IHR PARTNER FÜR DIE ENERGIEWENDE

Jetzt mit Mark-E die Energiewende in Südwestfalen mitgestalten.
Gerne beraten wir Sie zu unseren Produkten im Bereich Strom, Gas, Wasser, E-Mobilität
und Wärmepumpen sowie zu weiteren Themen wie Photovoltaik. Entweder in unserem
Mark-E Forum oder online unter www.mark-e.de

Jetzt folgen auf:



mark e
Energie, die bewegt.

Guten Tag...

Wenn diese Zeitung erscheint, hat Hagen einen neuen Oberbürgermeister: Dennis Rehbein. Auf ihn warten große Aufgaben. Die Meisterung wird für ihn nicht leichter dadurch, dass eine in Teilen als rechtsextrem eingestufte Partei zur zweitstärksten Fraktion geworden ist. Jetzt kommt es darauf an, den Zusammenhalt in unserer Stadt zu stärken, zwischen Jung und Alt, zwischen gebürtigen Hagener*innen und zugewanderten Menschen, zwischen Menschen in verschiedenen sozialen Lebenslagen. Unsere Zeitung will ihren Beitrag dazu leisten. Wir berichten immer wieder über Menschen, die sich auf verschiedensten Ebenen für diese Stadt engagieren. In dieser Ausgabe berichten wir unter der Rubrik „Was macht denn...“ über zwei Vereine, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement für andere das Leben ein Stück leichter machen. Und über zwei Senioren, die ihr musikalisches Talent zur Verfügung stellen, um mit zwei Benefizkonzerten diese Vereine zu unterstützen (Seiten ??).

Vor einigen Monaten gab es große Aufregung, weil die Hagener Straßenbahn das Kurzstreckenticket abgeschafft hat. Für viele wurde das Busfahren dadurch teurer. Die Straßenbahn weist bei solchen Beschwerden immer auf das digitale Angebot „eezy ticket“ hin. Wir haben das Thema in unserem Team angeregt diskutiert. Manche kamen mit den Erläuterungen der Straßenbahn nicht zurecht, andere schon. Brigitte Wienkötter hat in dieser Ausgabe das Für und Wider herausgearbeitet, besonders im Hinblick auf Seniorinnen und Senioren (Seite ??)

Wer einen ruhigen, aber zugleich anregenden und aufregenden Abend in Hagen verbringen will, dem sei ein Abend in der Rathaus-Buchhandlung empfohlen. Drei Teammitglieder haben den Test gemacht und waren begeistert. Ihren Erfahrungsbericht finden Sie auf Seite ??.

Und was haben wir noch? Einen Besuch in einem Zirkus, bei dem die Schulkinder die Hauptakteure waren, einen Bericht über eine Lesung zu Israel und Palästina, einen Blick in eine Zeit, als es noch kein Bauhaus gab, und natürlich Neues von Dattel. Und vieles andere mehr. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.



Weltläden bieten fair gehandelte Waren aus vielen Teilen der Welt. Und mit dem, was sie aus ehrenamtlicher Arbeit erwirtschaften, tun sie auch Gutes vor Ort. Zum Beispiel der Weltladen in Hohenlimburg. Mehr dazu auf Seite (?)

Foto: Ruth Sauerwein



Hochleistungsschachtöfen der Hohenlimburger Kalkwerke in Oege um 1958. Wilfried Törnig erinnert an die Zeit, als dort sein Vater Kalk kaufte, um die Hausfassade zu streichen.

Fotosammlung Wilfried Törnig

Zu unserem Titelbild

Die kalte dunkle Jahreszeit liegt vor uns. Aber sie kann uns auch traumhaft schöne Momente liefern. Sigrun Dechêne hat ihren Traum von einem solchen Wintertag in ihrer Zeichnung festgehalten. Wir leben in schwierigen unruhigen Zeiten. Umso wichtiger, gute Momente zu genießen, unsere Augen offen dafür zu halten. Wir sollten die Weihnachts- und Winterzeit nutzen, zusammenzurücken, uns zu begegnen, direkt und nicht digital. Das wünschen wir uns und unseren Leserinnen und Lesern. Und natürlich wünschen wir allen ein gutes friedliches Jahr 2026!

Zeichnung: Sigrun Dechêne

Junges Altes Hagen liegt aus in Bürgerämtern, Begegnungsstätten, der Freiwilligenzentrale, HagenInfo, vielen Sparkassenfilialen. Außerdem an vielen Stellen, an denen sie unsere ehrenamtlichen Verteiler*innen auslegen. Menschen, die unsere Zeitung noch weiterverbreiten, sind jederzeit willkommen. Wir treffen uns an jedem zweiten Mittwoch eines Monats um 10 Uhr im Mehrgenerationenhaus in der Potthofstraße.

Das Team:

Sigrun Dechêne, Christa Heine, Dieter Hesse, Lothar Kasper, Heike Kühnholz-Böcker, Maria Liley, Peter Nöldner, Elisabeth Pehl, Peter Rische, Ruth Sauerwein, Ellen Steinbach, Brigitte Wienkötter

In eigener Sache: Wir suchen immer interessierte Menschen, die in unserem Team mitarbeiten möchten – ob beim Schreiben, Fotografieren, Ideen beisteuern, Zeitungen verteilen. Bitte melden bei: ruth_sauerwein@web.de oder 02331-5 74 38.



Feithstr. 50



Zeppelinweg 15 + 17



Fleyer Str. 190-194



Schwerter Str. 136a



Meier Haus- und Grundverwaltung GmbH

Fleyer Str. 194 – 58097 Hagen

Tel: 02331-96980

info@wohnen-in-hagen.de

www.wohnen-in-hagen.de

Unsere seniorengerechten Häuser befinden sich in einer gewachsenen Nachbarschaft mit unmittelbarer Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr sowie an Einkaufs- und Freizeitmöglichkeiten.

Die Wohnungen sind über Aufzüge und barrierefreie Zugänge leicht zu erreichen und bieten neben elektrischen Rollläden, einem Badezimmer mit ebenerdiger Dusche und vielen weiteren seniorengerechten Details, allen erdenklichen Komfort.

Großzügig bemessene Gemeinschaftsräume mit angeschlossener Küche und geschützten Außenflächen bieten Platz für Angebote wie Informationsveranstaltungen, Handarbeits- und Gymnastikgruppen oder einfach Raum, um Zeit mit Nachbarn und Freunden zu verbringen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Partner für eine stressfreie Immobilienverwaltung!

In der heutigen schnelllebigen Welt kann die Verwaltung von Mietobjekten eine herausfordernde Aufgabe sein. Hier kommen wir ins Spiel – Ihr kompetenter Partner, der Ihnen hilft, den Überblick zu behalten und Ihre Immobilien effizient zu verwalten.

Gerne übernehmen wir für Sie die kaufmännische und technische Verwaltung Ihrer Immobilie und unterstützen Sie professionell bei allen Fragen rund um Ihre Immobilie. Vertrauen Sie auf unsere Expertise und lassen Sie uns gemeinsam Ihre Immobilien erfolgreich verwalten!

Gerne stehen wir für ein unverbindliches Erstgespräch und weiterführende Informationen persönlich oder aber auch telefonisch zur Verfügung.

Guten Tag

■	Grußwort an die Leser*innen	3
■	Zu unserem Titelbild	3

Titelgeschichte

■	Nach(t)lese in der Buchhandlung „Am Rathaus“	6
---	----------------------------------------------	---

Was machen eigentlich...?

■	... „Der bunte Kreis“ und „UNSICHTBAR eV“?	8
■	Musizieren für den guten Zweck	9

Wohnen und Mobilität

■	Mit dem Smartphone Bus fahren	10
---	-------------------------------	----

Soziales

■	Fair kaufen tut Gutes weltweit und vor Ort	12
■	Lesung: Der letzte Himmel. Meine Suche nach Palästina	13

Jung und Alt

■	Kinder in der Manege: „Als hätten sie noch nie was anderes gemacht“	14
---	------------------------------------------------------------------------	----

Gesundheit

■	Qigong – Mit sanften Bewegungen zu mehr Lebensfreude...	16
■	Stark machen für das Leben mit Krebs	17

Hobbies

■	Lego ist seine Welt	18
---	---------------------	----

Geschichte, Gedichte und Dönekes


■	Kalkfarbe – selbst angerührt: Aus einer Zeit, als es noch kein Bauhaus gab	20
■	100 Jahre Hagener Heimatbund	22
■	Brief an den Weihnachtsmann	23
■	Dattel trauert	24

Veranstaltungskalender

■	Dezember 2025 – März 2026	25
---	---------------------------	----

Impressum

■		19
---	--	----




ob nah, ob fern, ob groß, ob klein


UMZÜGE


www.umzuege-klein.de durch Helmut Klein


Telefon (02335) 62525 • Telefax (02335) 69726

 Neumöbelmontagen
Küchenmontagen und Änderungen
durch Fachpersonal

 Außenaufzüge
Aufzugverleih mit
Personal

 Möbellagerung-
Möbelentsorgungen

 Elektronische
Aktenarchivierung

 Klaviertransport

Christa Heine, Ruth Sauerwein, Heike Kühnholz-Böcker, Fotos: Christa Heine

Nach(t)lese in der Buchhandlung „Am Rathaus“

Ein Abend zu Dritt unter der Zettellampe: „All you can read“

Warum nicht einen Selbstversuch wagen? Wir wollen das Angebot der Rathausbuchhandlung nutzen und uns dort abends einschließen lassen, um ungestört stöbern zu können. Wir treffen uns um kurz vor 19 Uhr vor der Buchhandlung, wo man uns schon erwartet. So einen Abend allein mit Büchern zu verbringen ist nur mit Voranmeldung machbar. Und dieses möglichst mit einigem Vorlauf.... Sie merken schon, dass diese Abendaktivität stark nachgefragt ist, und das auch über die Grenzen Hagens hinaus..



Und jetzt: Raum zum Stöbern!

Wir werden von Herrn Kraus freundlich begrüßt. Ein kleiner Tisch ist für uns gedeckt mit einigen Knabbersachen, und im Kühlschrank wartet Sekt oder Selters auf uns. Und natürlich Bücher, Bücher, Bücher.... Ach ja, wir erfahren noch vom Notausgang, vom Porzellan-Kabinett (profan WC) und bekommen zur Sicherheit eine Telefonnummer, falls irgendwas sein sollte. Dann werden wir im Laden eingeschlossen und wie vereinbart nach zwei oder drei Stunden wieder „freigelassen“. Wir haben für uns die zweistündige Variante gewählt.

Da sitzen wir Drei vom JungesAltesHagen-Team nun und wissen nicht, wo anfangen: Kinderliteratur, Krimis, Sachbücher, Neuerscheinungen, Romane, Kochbücher, Urlaubslektüre, Kalender, und, und, und. Nach einem ersten Überblick entscheide ich mich für die Ecke mit dem riesigen Angebot von Kinder- und Jugendbüchern. Weihnachten und Geburtstag stehen bei der Enkelin vor der Tür. Sie kann schon selbständig lesen und macht dies auch sehr gern, wenn passende

Bilder mit dabei sind. Und so stöbere ich im Regal und nehme das ein oder andere Buch mit zum Tisch, um es anzuschauen und zu lesen.

Draußen ist es mittlerweile ganz dunkel geworden, und ich sehe Leute am Laden vorbeieilen, wobei der ein oder andere kurz hineinblickt.

Ich versuche den Stapel, der vor mir auf dem Tisch liegt, abzuarbeiten und stelle nach vier Büchern fest, dass ich eine Denkpause brauche. Dank Chips und Selters und flanieren vor den anderen Regalen kann ich dann weiterlesen. Und irgendwann entscheide ich mich dann für zwei Bücher, die mir am besten gefallen haben, und hoffe, dass es der Miri genauso geht. Ich genieße diese Stöberzeit, die ich mir sonst sooo ausführlich nicht genommen hätte. Das tut gut!

Im Lese-Schlaraffenland

Ich fühle mich etwas wie im Schlaraffenland, nachdem sich die Ladentür geschlossen hat. Es zieht mich zu den Krimis. Thriller interessieren mich nicht so sehr. Ich liebe Krimis, die etwas von dem Land erzählen, in dem sie spielen. Und da ist genug Auswahl – aus der Provence, der Bretagne, aus Italien, aus Skandinavien...wobei, die skandinavischen Krimis sind mir oft zu düster und melancholisch, besonders im Winter nicht zu empfehlen. Allerdings verdanke ich einem Krimi aus Island die Information, dass dort einmal eine Eisenbahn geplant war – eine Geschichte, fast spannender als der eigentliche Kriminalfall. Und beim Stöbern werde ich prompt meinem Vorsatz untreu, keine neuen Bücher mehr zu kaufen. Für dieses kleine Büchlein wird es doch wohl noch Platz im Regal geben! Ein Roman über das elftägige geheimnisvolle Verschwinden von Agatha Christie im Dezember 1926. Die Autorin Marie Benedict bietet uns eine mögliche Lösung an, aber vor allem beschreibt sie eine Frau, die sich aus viktorianischen Zwängen befreit.

Die Zeit vergeht viel zu schnell. Hätten wir doch drei Stunden buchen sollen? Aber mir schwirrt auch so der Kopf. Und das Angebot kann man ja immer mal wieder nutzen! Es eignet sich übrigens auch wunderbar als Geschenk für viele Gelegenheiten!

Escape-Room mal anders ...

...Ich will gar nicht ausbrechen! Eingeschlossen in einem Raum mit hunderten von Büchern, draußen dunkel, innen hell, Verpflegung auf dem schön gedeckten Tisch, zwei ebenso lesefreudige Mitstreiterinnen an meiner Seite, was will ich mehr? Das dürfte länger als die vereinbarten zwei Stunden dauern.



Lesen unter der „Zettellampe“ bei Chips und Getränken

Ich stehe vor übervollen Regalen. Buchrücken in allen Farben ringen um meine Aufmerksamkeit, so dass ich gar nicht weiß, welches ich zuerst in die Hand nehmen soll. Angeblich ist es der berühmte erste Satz, der ins Buch hineinzieht oder es weglegen lässt. Ich lese viele erste Sätze, kann aber nicht bestätigen, dass das ein Kriterium für meine Auswahl ist. Nach einer Stunde stapeln sich Bücher zu einem höheren Turm auf dem Tisch. Die Auswahl, welche Bücher ich mitnehmen will, fällt mir schwer. Nur noch 50 Minuten. Ich möchte doch noch so viel entdecken. Die Kolleginnen unterhalten sich, aber ich kann mich gerade nicht ablenken lassen.

Ich habe ein Buch gefunden, das ich auf jeden Fall mitnehme: Gabriele von Arnim „Der Trost der Schönheit, Eine Suche“. Ihr Buch „Das Leben ist ein vorübergehender Zustand“, in dem sie ihre Gefühle während der zehnjährigen Pflege ihres Mannes bis zu seinem Tod beschreibt, habe ich gelesen und sie für den Mut bewundert, auch negative Emotionen zu beschreiben, die normalerweise nicht mit der Pflegesituation verbunden werden.

Sie schreibt in diesem neuen Buch: „Ich brauche Schönheit. Den Trost der Schönheit. Denn, wenn ich Schönheit sehe, höre, lese, spüre, dann glaube ich an Möglichkeiten, an Wege, Räume, Purzelbäume. Schönheit kann Gefühle befreien, kann uns den Mut geben, Neues zu wagen oder die Kraft, Unveränderbares zu ertragen.“ Dies ist nicht der erste Satz, aber ein Zitat aus dem Anfang. Ich lese weiter und bin fasziniert von ihrem Weg, trotz aller Umstände und Verluste dem Leben das Schöne wieder abzugewinnen.



**Ihre Sparkasse
wird grüner.**



**Nachhaltiges Banking
für Mensch und Umwelt.**

Mit Haltung,
innovativen Produkten
und gesellschaftlichem
Engagement.



Sparkasse
an Volme und Ruhr

Text: Ellen Steinbach, Ruth Sauerwein Fotos: Der Bunte Kreis, Ruth Sauerwein

Hilfsbereitschaft hat viele Gesichter

Unterstützung bei einem schweren Start ins Leben

Ein Baby zu bekommen, verändert das Miteinander von Vater und Mutter. Die erste Zeit mit dem Kind wird fast von allen als eine große Herausforderung beschrieben. Ist es eine Frühgeburt und der Start ins Leben beginnt mit einem längeren Krankenhausaufenthalt, wird es noch mal schwieriger. Ähnliche Herausforderungen müssen auch Erziehungsberechtigte von Kindern mit einer chronischen Erkrankung bewältigen. Hilfestellung bietet hier „Der bunte Kreis“.

Was müssen wir uns unter dem „Bunten Kreis“ vorstellen? Eine bunte Mischung und Zusammenarbeit von Ärzt*innen, Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen und Kinderkrankenschwestern, die eng zusammenarbeiten und Familien mit Kindern unterstützen. Auch in Hagen gibt es wieder einen „bunten Kreis“ von Kindern und ihren Familien, deren Gemeinsamkeit ein längerer Krankenhausaufenthalt ist.

Da geht es nicht nur um die kognitive und emotionale Verarbeitung. Es kommen noch viele praktische Fragen hinzu. Wo bekomme ich in meinem Wohnumfeld einen Spezialisten für die Weiterbehandlung, wo den Physiotherapeuten/in, das notwendige Sauerstoffgerät oder den Rollstuhl? Gibt es für diese Bedürfnisse Finanzierung durch die Krankenkassen? Was brauche ich noch, um mein Kind richtig zu unterstützen? Während des Krankenhausaufenthaltes ist alles gut geregelt, gibt es alle Hilfsmittel, beantworten die ausgebildeten Kräfte meine Fragen... und dann??

Was wird nach dem Krankenhausaufenthalt?

Hier bietet der Bunte Kreis „Hilfe zur Selbsthilfe“. Angefragt wird die Begleitung für die Überleitung vom Krankenhaus in ein geregeltes Zuhause häufig von den Kinderkliniken. Das Versorgungsgebiet der Hagener Mitarbeitenden ist riesig. Es reicht von Remscheid, Wuppertal, Hagen, Iserlohn Hemer, den Märkischen Kreis bis in den Hochsauerlandkreis nach Arnsberg, Sundern oder Meschede. Es geht darum, die Eltern in dieser besonderen Situation zu stärken und zu unterstützen. Die Anforderungen sind so individuell wie die Erkrankungen und Bedürfnisse der Kinder. Für sich eine Sicherheit im Umgang mit all diesen Neuerungen zu finden, ist für Erziehende eine große Herausforderung. Zu lernen, Hilfe anzunehmen, ist auch kein leichter Schritt.

Das 22-köpfige Team des bunten Kreises ist hervorragend vernetzt und angebunden – sowohl in den Regionen als auch bundesweit. Es gibt alle 14 Tage Begleitungsbesprechungen, um in jedem Fall die Unterstützungsmöglichkeiten noch mal aus dem Blickwinkel aller Professionen zu betrachten. Finanziert wird diese Unterstützung für Kinder und ihre Eltern



Das Leitungsteam vom Bunten Kreis, zweite von links Iris Geißler, Gründerin, Case Managerin und Leiterin der Selbsthilfegruppe.

für drei Monate, wenn sie während des Klinikaufenthaltes oder innerhalb von sechs Wochen danach beantragt wurde. Gezahlt werden nur die Zeiten, die eine Mitarbeitende des bunten Kreises bei den Familien vor Ort ist. Fahrzeiten, die viele Stunden ausmachen bei dem großen Einzugsgebiet, und viele andere Dinge müssen über Spenden finanziert werden.

Auf Spenden angewiesen

Gegründet wurde der bunte Kreis Region Hagen unter anderem von Iris Geißler. Sie ist auch heute noch die Case Managerin und Leiterin. In ihrer Zeit als Krankenschwester war sie immer wieder mit den Schwierigkeiten nach der Krankenhausentlassung konfrontiert. Daraus wuchs der dringende Wunsch, sich dieser bundesweiten Idee anzuschließen und diese Hilfe auch für die Eltern der Region Hagen zu etablieren. Für sie ist es eine Herzensangelegenheit, bei der sie häufig die Frage nach Anfang und Ende ihrer Arbeitszeiten übergeht. Sie gesteht lächelnd: ja manchmal bin ich zu lange in meinem Büro.

Der bunte Kreis hat Räume im Bereich des Allgemeinen Krankenhauses in der Nähe der Kinderklinik. Telefon 02331/2012458 oder Fax: 02331/2012488 oder per email: bunterkreis@spz-hagen.de. Auch auf der Homepage gibt es weitere Informationen: www.bunter-kreis-hagen.de

Hilfe, die direkt ankommt

Jetzt, wo der Winter kommt, ist ihr Einsatz besonders wichtig – das Engagement der Menschen der Gruppe „UNSICHTBAR e.V.“. Sie fahren nachts durch die Straßen von Hagen, Gevelsberg, Wuppertal, Ennepetal und Sprockhövel und halten nach Obdachlosen Ausschau. Und helfen direkt und unbürokratisch mit heißen Getränken, einem Schlafsack und anderen kleinen Dingen. Und inzwischen haben sie ihre sozialen Angebote ausgeweitet.

„UNSICHTBAR e.V.“ entstand vor zehn Jahren. Sehr spontan. In einer sehr kalten Winternacht fuhr Holger Brandenburg mit einer Thermoskanne Kaffee und ein paar warmen Decken los und hielt Ausschau nach Obdachlosen. Die Thermoskanne war zu klein, der Kaffee zu schnell kalt, die Decken zu wenig. Inzwischen ist ein Verein mit zahlreichen Ehrenamtlichen entstanden, die eine gewisse Routine entwickelt haben. Von 21 Uhr bis Mitternacht fahren die Teams durch die Straßen. Neben Kaffee verteilen sie TOMs, Taschen für Obdachlose, mit Unterwäsche und Hygieneartikeln. Wenn sie Menschen in kritischem Zustand finden, rufen sie Polizei und Ordnungskräfte hinzu. Oder geben Tipps, wo Obdachlose sich duschen können oder ärztliche Hilfe finden. Der Frührentner übernimmt manchmal gern Schichten von 0 bis 5 Uhr. „Dann habe ich mehr Zeit, mit Menschen ins Gespräch zu kommen.“ Mit Sorge beobachtet er, dass die Zahl der Obdachlosen steigt, dass die Gewalt ihnen gegenüber zunimmt. Die Zusammenarbeit

mit der Polizei und dem Ordnungsdienst in Hagen klappt gut, ebenso mit der Diakonie und der Stadt Hagen, betont Holger Brandenburg. Über allem steht bei ihm der Artikel 1 des Grundgesetzes: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“

Und der Kreis der Menschen, denen der Verein hilft, hat sich erweitert. „Wir helfen obdachlosen und bedürftigen Menschen, Familien und ihren Kindern“, heißt es im Faltblatt. Es geht zum Beispiel um Familien im Graubereich der Not – die Einkünfte aus Arbeit sind zu hoch für Sozialleistungen, aber am Ende des Monats reicht es trotzdem nicht. Hier hilft der Verein unbürokratisch. Der „UNSICHTbär“, verkörpert durch Beate Wachsmann, die seit fünf Jahren die Gruppe in Hagen betreut, fährt mit Kindern in den Zoo, geht in Freizeitparks und Kinos, in Museen. Ein Ziel ist auch, Menschen aus ihrer Einsamkeit und Unsichtbarkeit herauszuholen.

Der Einsatz ist ehrenamtlich und finanziert sich durch Spenden. Darum ist das Benefizkonzert von Klaus Beermann und Wilfried Gras im Februar sehr willkommen.

Spenden an: UNSICHTBAR e.V., Sparkasse Ennepe und Ruhr, IBAN: DE97 4545 0050 0000 0218 32

Mehr Informationen: www.unsichtbar-ev.de

Musizieren für den guten Zweck

Ohne ehrenamtliches Engagement wäre unser gesellschaftliches Leben ärmer. Das zeigen die Beispiele „Der bunte Kreis“ und „UNSICHTBAR“. Um ihre wertvolle Arbeit leisten zu können, sind die Vereine immer wieder auf Spenden angewiesen. Klaus Beermann und Siegfried Gras sind immer wieder bereit, ihr musikalisches Können für den guten Zweck einzusetzen. Am 2. November 2025 luden sie zu einem Konzert zugunsten des „Bunten Kreises“ ein, im Februar 2026 folgt ein solches Konzert zugunsten des Vereins „UNSICHTBAR e.V.“.

„Klassik trifft Volksmusik“ heißt das Konzept ihres Programms. Klaus Beermann, Bass-Bariton und ehemaliger Opernsänger, singt neun Arien von Mozart bis Johann Strauß. Siegfried Gras moderiert heiter durchs Programm und fordert das Publikum zum Mitsingen von Volksliedern auf – eine Mischung, die beim Publikum bestens ankommt, wie sie aus Erfahrung wissen. Denn mit ihren Benefizkonzerten sind sie schon einige Jahre unterwegs. Oft haben sie zugunsten der Suppenküche ihr Programm auf die Beine gestellt, ebenso für die Corbacher 20 und die Flutopfer.

Seit 66 Jahren kennen sich die beiden. Siegfried Gras hat schon als Schüler Klaus Beermann auf dem Klavier begleitet. Eine nicht nur musikalische Freundschaft, die fürs Leben hielt. Und die beiden wollen weitermachen, solange sie den Menschen Freude machen können. „Musik ist mein Leben“, sagt Klaus Beermann. „Solange meine Stimme hält, werde ich gern für den guten Zweck auftreten.“



Siegfried Gras und Klaus Beermann proben für ihren nächsten Auftritt beim Benefizkonzert für den „Bunten Kreis“. Auf dem Programm steht unter anderem die Registerarie aus Don Giovanni. Siegfried Gras wird den Gästen augenzwinkernd erzählen, was der Leporello in der Oper mit den zieharmonikaartigen Faltblättern zu tun hat, die wir aus Vorankündigungen und Werbung kennen.

Text: Brigitte Wienkötter, Foto: Hagerer Straßenbahn Flyer

Mit dem Smartphone Busfahren

Das „eezy-Ticket“ in der App der Hagerer Straßenbahn AG

Seit 2021 gibt es die sogenannte mobil.nrw App für das Smartphone. Entstanden ist dieses Angebot aus einer Digitalisierungsoffensive des ÖPNV in NRW. Bereits im ersten Jahr beteiligten sich fünf Millionen Menschen. Seitdem nutzen Millionen von Kunden diese App, die wesentliche Dinge des ÖPNV vereinfacht. Brigitte Wienkötter lotet hier die Vor- und Nachteile aus der Sicht von Senior*innen aus.

Große Resonanz und Kritik gab es wegen des abgeschafften Kurzstreckentarifs. Ich will in unserer Zeitung die Vor- und Nachteile – speziell für uns Senioren – aufzeigen. Der Besitz eines doch recht teuren Smartphones ist Voraussetzung. Ohne dieses geht es nicht. Auch in unserer Generation werden es wohl immer weniger Ältere, die keines haben. Bei der Umsetzung und Installation der App helfen die Service-Center in unserer Stadt, so gibt es dort auch einen sehr übersichtlichen Flyer, der gut die Installation erklärt. Dazu braucht man schon gewisse Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone. Eine persönliche Registrierung in der App ist Voraussetzung. Die Zahlungsbedingungen müssen eingegeben werden. Hierfür ist eine Kreditkarte oder wahlweise die Zahlung über einen SEPA-Lastschriftzug notwendig. Die Nutzung einer EC-Karte ist nicht ausreichend.

Abgerechnet wird nach dem „Einchecken“ in der App ein Grundpreis und zusätzlich der Preis pro Luftlinienkilometer. Beim Einsteigen erkennt das Handy automatisch die Haltestelle per GPS. Es muss auf den Check-In Button geklickt werden, und sofort erhält man auf dem Smartphone sein digitales Ticket. Über einen QR-Code zeigt man das Ticket auf dem Smartphone dem Fahrer oder den Kontrolleuren vor. Nach dem Aussteigen beendet man die Fahrt in der App per Check-Out. Der Fahrpreis wird automatisch errechnet und abgebucht. Ein Auschecken darf nicht vergessen werden. Darüber hinaus kann im

Rahmen des Verkehrsverbunds umgestiegen werden. Ein Einkaufsbummel zwischendurch geht aber nicht, da sonst das GPS weiterläuft. Ein vorheriges Auschecken ist wichtig, auf der Weiter- bzw. Rückfahrt muss neu eingecheckt werden. Es gilt eine Preisobergrenze von 28,90 Euro pro 24 Stunden und 58 Euro pro Monat. Für Vielfahrer ist das also eine erhebliche Einsparung. 1. Klasse-Fahrten kosten 50 Prozent Aufschlag.

Vorteile für SeniorInnen

Flexibilität

- Keine Suche mehr nach Ticket-Automaten oder Münzen in der Geldbörse.
- Keine Suche mehr nach Preisstufen, Zonen oder Tarifen – nur noch ein- und auschecken.
- Kein Abo nötig

Monatsdeckel und Preisstopp

Das Ticket ist für Pendler geeignet und für Menschen, die viel mit dem Bus unterwegs sind. Man zahlt einen bestimmten Betrag, danach sind alle Fahrten frei.

Bequemlichkeit

- Alles läuft über das Smartphone – Ticketsuche und -kauf, Fahrplanauskunft und Verbindung prüfen.
- Kein Anstehen und Warten am Automaten.
- Wenn mal eine spontane Fahrt nötig ist, kann man einfach losfahren, ohne lange zu überlegen, welches wohl das richtige Ticket ist.
- Kundenforen oder auch die Kundencenter bieten Informationen und Hilfe an.

Nachteile für SeniorInnen

Nutzung nur über Smartphone

- Man braucht ein relativ teures Smartphone, um die App nutzen zu können



- Der Akku des Handys darf nicht leer werden, und mobiles Internet muss vorhanden sein.
- Je nach Standort kann das GPS-Signal schwach sein.

Bedienung

- Die Bedienung der App kann für SeniorInnen, die wenig Erfahrung mit der Installation von Apps haben, schwierig sein
- Das Navigieren durch Menüs, die kleine Schriftgröße und auch ein sicheres Einchecken können für SeniorInnen mit Sehproblemen irritierend sein.
- Man darf nicht das Auschecken vergessen, ggf. höhere Kosten.
- Beim Umsteigen oder der Nutzung von mehreren Verkehrsmitteln kann die Bedienung komplizierter werden oder überfordern.

Allgemein

- Viele Ältere haben noch Skepsis gegenüber dem Umgang mit persönlichen Daten, zum Beispiel bei den Zahlungsbedingungen oder den Standortdaten.
- Man muss sich informieren, ob nicht das vorhandene Abo oder Jahresticket günstiger sind und vor allem bei Kurzstrecken darauf achten, ob ein klassisches Einzelticket tatsächlich nicht günstiger ist.

Mein Fazit aus diesen Informationen

Man muss schon recht vertraut im Umgang mit Handy und App-Bedienung sein, um von der Nutzung tatsächlich zu profitieren. Manuelle Geschicklichkeit oder

fehlende Fingerfertigkeiten zum Beispiel bei Arthrose der Fingergelenke, können die Bedienung von Apps in Smartphones leider erschweren. Wie in anderen Bereichen auch hilft die Häufigkeit der Anwendung, einfach öfter einschalten und losfahren und freundliche Busfahrer und Busfahrerinnen, die kurz helfen – sofern kein Hochbetrieb herrscht – gibt es auch genügend.



**Mitgliedschaft.
Ein Geschenk, das mitwächst.**

maerkische-bank.de

Alle Infos hier:



Sie suchen noch eine Geschenkidee?
Wie wäre es mit einem Mitgliedschaftsanteil der Märkischen Bank? Machen Sie Ihre Liebsten zu Bankteilhabern.

Märkische Bank 



Mein Lieblingsplatz!

Wohnungsverein Hagen
Mein Lieblingsplatz!

Profitieren Sie von:

- vielen energetisch modernisierten Wohnungen
- gepflegten und überwiegend barrierearm angelegten Wohnanlagen
- Serviceleistungen rund ums Wohnen
- Angebote für Familien u. v. m.

Liebingsplätze für jeden Lebensstil!

Ob Wohnraum für die Familie, das Studentenappartement oder seniorengerechtes Zuhause, wählen Sie aus ca. 6.000 attraktiven Mietwohnungen in Hagen. Interesse? Wir freuen uns auf Sie.



WWW.WOHNUNGSVEREIN.DE

Text und Foto: Ruth Sauerwein

Fair kaufen tut Gutes weltweit und vor Ort

Ein Besuch in Weltläden ist ein Ausflug in die weite Welt



Heidi Vieler arbeitet seit 46 Jahren im Team des Weltladens in Hohenlimburg.

Wer den Weltladen Hohenlimburg betritt, macht einen Ausflug in die weite Welt, vor allem in den globalen Süden. Ideenreiche Taschen aus recycelten Materialien, Decken und Pullover, Schals, kunstvolle Schnitzereien und natürlich Kaffee und Tee, Schokolade und fremdländische Gewürze und Knabbereien. Alles hergestellt nach ökologischen Grundsätzen und vor allem: die Menschen, die das alles produziert haben, wurden gerecht entlohnt. Eben fairer Handel.

Der Weltladen lebt durch seine Ehrenamtlichen. Sie beraten Kundinnen und Kunden, wissen manches Wissenswertes über die Waren zu berichten und die Menschen, die sie herstellen, und sorgen für den Verkauf. Die Überschüsse, die hier erwirtschaftet werden, werden gemäß der Satzung gespendet. Jedes Jahr geht ein Betrag im jährlichen Wechsel entweder an Misereor oder Brot für die Welt. Darüber hinaus entscheidet die Mitgliederversammlung, an wen ansonsten gespendet wird. Das sind vor Ort Don Bosco International Hohenlimburg, der Kinderschutzbund Hagen oder die Schulpatenschaften des Kubatana e.V., die von dem Hohenlimburger Wilfried Busch vor 25 Jahren initiiert wurden. Aber auch Nichtregierungsorganisationen wie zum Beispiel Peace Brigades International oder Fian erhalten regelmäßig eine Spende. Nicht zu vergessen der zweimal im Winter stattfindende Verkauf von fair gehandelten Orangen des kalabrischen Rosarno-Projektes.

Der überwiegende Teil der Weltläden in Deutschland arbeitet mit ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen nach dem Non-Profit-Prinzip. Darüber hinaus gibt es aber auch Läden/Vereine, die ihre (oder einen Teil ihrer) Mitarbeitenden entlohnen. Oder Läden, die selbständig und wirtschaftlich geführt werden. Wer noch ein besonderes Weihnachtsgeschenk sucht, für den lohnt sich ein Ausflug in die Weltläden, ob im Ferdinand-David-Park oder in der Innenstadt von Hohenlimburg. Ein Akt der Solidarität weltweit und vor Ort.

B D B DR. BÄCKER • DR. DOHNAU
NOTAR • RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE • STEUERBERATUNG



- Testamente
- Nachfolgegestaltungen
- Erbschaftsteuer
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen
- Erbstreitigkeiten

RA u. Notar Dr. Roland M. Bäcker

Fachanwalt für Steuerrecht
Fachanwalt für Handels- u. Gesellschaftsrecht
Fachanwalt für Erbrecht
Bahnhofstr. 28, 58095 Hagen, Tel.: 02331/10 99-0

Text und Foto: Ruth Sauerwein

Der letzte Himmel. Meine Suche nach Palästina

Lesung im Kultopia / Bericht aus einem zerrissenen Land

Alena Jabarine ist in Hamburg aufgewachsen. Ihr Vater ist Palästinenser, die Mutter Deutsche. Weil ihre Großeltern bei der Gründung des Staates Israel auf dem Boden des neugegründeten Staates lebten, bekamen sie die israelische Staatsbürgerschaft und so hat Alena Jabarine diese beiden Staatsangehörigkeiten. Ihre Kindheit verbrachte sie oft bei ihrer palästinensischen Großfamilie in Israel. Vom Dach des Hauses der Großeltern konnte sie über die sieben Meter hohe Mauer, mit der Israel die Palästinensergebiete abgesperrt hat, hinüberblicken in dieses für sie unerreichbare Land. Sie wollte es kennenlernen, ein Gespür dafür entwickeln, was es hier bedeutete, Palästinenser*in zu sein. Im Jahr 2020 ging sie für eine Stiftung für zwei Jahre nach Ramallah im Westjordangebiet. Aus ihren Erfahrungen heraus ist das Buch „Der letzte Himmel. Meine Suche nach Palästina“ entstanden.



Alena Jabarini (rechts) bei der Lesung im Kultopia, links Batoul Abu-Yahya aus Berlin von der Organisation CLAIM. Die Veranstaltung wurde veranstaltet vom Netzwerk Interreligiöses Friedensgebet Hagen

Dank ihrer beiden Staatsangehörigkeiten hatte Alena Jabarini eine privilegierte Stellung. Zum Beispiel konnte sie sich im Westjordanland und Israel frei bewegen, im Gegensatz zu den palästinensischen Bewohner*innen der Westbank. Denn das Westjordanland ist zerteilt in drei Zonen, in denen das israelische Militär unterschiedliche Befugnisse hat, dazwischen liegen illegale jüdische Siedlungen, die Palästinenser nicht betreten dürfen. Überall Kontrollstellen, die von israelischen Soldat*innen bewacht werden. Alena Jabarine schildert das Leben in den palästinensischen Großfamilien, vom fast normalen Leben in Ramallah, wo die Autonomiebehörde sitzt und viele internationale Organisationen vertreten sind, mit Cafés, Clubs und Geschäften. Von der Hilfe bei der

Olivenernte, um Übergriffe jüdischer Siedler*innen abzuwehren. Vom nächtlichen Überfall israelischer Soldaten in das Haus der Familie ihrer Freundin Noor, in deren Verlauf ein Sohn der Familie gefesselt abgeführt wird und in Administrativhaft kommt, das bedeutet Haft für Wochen oder Monate ohne Gerichtsverfahren und Anwälten. Von einer Rundfahrt mit ausländischen Gästen, begleitet von einem ehemaligen israelischen Soldaten, den seine Erfahrungen im Einsatz zu der Gruppe „Breaking the silence“ geführt haben, einer Organisation, die Verbrechen der israelischen Armee dokumentiert.

Das Buch ist sehr vielschichtig voller Leben erzählt. Es versucht, die Irrationalität in diesem kleinen Landstrich einzufangen, in dem zwei

Völker unversöhnlich nebeneinander leben. Getrennt durch Zäune, traumatische Erinnerungen an das jeweils eigene erlittene Leid und Unrecht. Am Tag der Freilassung der letzten lebenden israelischen Geiseln war Alena Jabarine zu einer Lesung aus ihrem Buch in Hagen. In den Nachrichten war vom nahen Frieden die Rede. An dem Abend wurde mir klar, wie weit dieser Weg zum Frieden noch sein wird. Werden die Menschen in Israel und Palästina die Kraft zur Versöhnung aufbringen? Denn für Frieden braucht es mehr als das Wegräumen der Trümmer in Gaza.

Alena Jabarini, Der letzte Himmel. Meine Suche nach Palästina, Ullstein Verlag, 22,90 Euro

Text und Foto: Christa Heine

Auf einmal stand ein blau-gelbes Zelt auf dem Schulhof...

Kinder in der Manege: „Als hätten sie noch nie was anderes gemacht“

„Oma, kommst Du zu meiner Vorstellung?“

„Was für eine Vorstellung?“

„Zu uns auf den Schulhof kommt im Juni der Zirkus, und WIR machen das Programm!“

„Wow“

„Aber ich darf nicht verraten, was wir machen...“

Zirkus und Programm mit Kindern war für mich eine kaum denkbare Nummer. Aber wenn das eigene Enkelkind mitmacht, will man natürlich dabei sein.

Gesagt – getan: Die Eltern haben eine Eintrittskarte besorgt, und wir sind dann am 27. Juni um 11 Uhr zur Vorstellung marschiert. Auf dem Schulhof-Areal standen nicht nur das blau-gelbe Sternenzelt, sondern auch die Wohnwagen des Zirkus-Teams. (Die ganze Truppe war schon eine Woche vor der Aufführung vor Ort, denn in vier Tagen hat das Team mit den Kindern ihre Kunststücke geprobt.)

Im Zelt herrschte Arena-Atmosphäre, wie im großen Zirkus. Nur die Kapelle war nicht live, sondern die Musik kam vom Band. Die aufgeregte „Hühnerschar“, also die Kinder, saß schon auf ihren Plätzen. Dann kam der Clown für die Ansage, der allen nah brachte, wie dieses Programm zustande gekommen ist, und welchen Spaß die Kinder und auch die Truppe dabei gehabt haben, wie ernsthaft die Kinder in ihren verschiedenen Rollen agiert haben.

Und dann gings auch schon los mit den vielen kleinen Clowns, die auf die Bühne strömten und ihren Schabernack mit den Zuschauern trieben. Den Kindern war überhaupt nicht anzumerken, dass das etwas anderes als Schule war: So ungezwungen, als hätten sie noch nie etwas anderes gemacht... Dazu die wunderschönen Kostüme...

Und dann ging es Schlag auf Schlag:

Die Menschenleiter musste im Gleichgewicht bleiben...

Die chinesische Teller-Jonglage (dabei waren die Kinder mit Köche-Uniformen verkleidet)

Der Seiltanz (immer mit naher Hilfefunktion der Truppe)

Die Bauarbeiter-Clowns-Nummer (natürlich alle mit Helm)

Die Charlie Chaplin Imitation, MIT Melone

Und, und und...

Die Ball-Nummer, bei der die Enkeltochter mitgemacht hat, kam ganz zum Schluss. Den Ball unter den trippelnden Füßen, im Gleichgewicht bleibend, langsam einen Reifen über den Kopf bis zu den Füßen führen und schwupp – über die Füße streifen. Wohlgemerkt immer nicht AM, sondern AUF dem Ball bleiben. Oder auf dem Ball einen Reifen am ausgestreckten Arm kreisen lassen. Also ich hätte da ganz alt ausgesehen! Das Team stand helfend zur Seite, griff aber nur bei eventueller Gefahr für die Kinder ein. Toll!

Kinder ganz neu kennengelernt

Die Zuschauer – Eltern, Geschwister, Omas und Opas, Tanten und Onkel, Vettern und Kusinen und wer sonst noch alles – klatschten begeistert (auch mitten in den einzelnen Nummern) mit. Und ganz viele haben ihre Kinder wahrscheinlich von einer ihnen unbekannten Seite kennengelernt. Selbstbewusstsein ausstrahlend, stolz, freudig, ohne Hemmung vor fremden Leuten, wissend, dass das Zirkus-Team immer helfend hinter ihnen steht und sie aufhängt. Toll! Die Zeit ist wie im Flug vorbeigerauscht, trotz des zweistündigen Programms. Die Oma war total begeistert, was diese Tausendtraum-Macher mit den Kindern vollbringen.

Mehr zum Zirkusprojekt „Tausendtraum“

Der Zirkus „Tausendtraum“ bezeichnet sich als Schulzirkus, der in jedem Jahr von Januar bis November in ganz Deutschland an Grund- und Förderschulen zu Gast ist. Angesprochen sind die Klassen 1 bis 6. Seit dem Jahr 2000 gibt es ihn als pädagogischen Projektzirkus, gegründet von David Selle, der zertifizierter Zirkuspädagoge ist. (Ich wusste gar nicht, dass es so etwas gibt)

Das ganze Team von Artisten und Trainern hat ebenfalls eine qualifizierte Ausbildung. Durch den reichen Fundus an Kostümen und Requisiten können die Kinder immer wieder in andere Zauberwelten tauchen. Wir, die Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel konnten uns bei der Aufführung davon ein Bild machen, wie unbeschwert und freudig die Kinder mit dem Team agierten.

Und in jedem Sommer für sechs Wochen sind alle Zirkusleute mit ihrem Zelt auf der Insel Spiekeroog und veranstalten den Sommerzirkus für die Ferienkinder.

Wer jetzt noch mehr darüber wissen möchte:

www.circus-tausendtraum.de



Das bunte Zelt auf dem Schulhof



NEPHROCARE HAGEN GMBH | MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM

INNERE MEDIZIN | NEPHROLOGIE | LIPIDOLOGIE UND HYPERTENSILOGIE | DIALYSE | APHERESE

Unser Ärzteteam

Duaa Aresmouk

Ärztliche Leitung, Internistin,
Schwerpunkt Nephrologie, Hypertensiologie DHL

Volker Lechterbeck

Stellv. Ärztliche Leitung, Internist,
Schwerpunkt Nephrologie

Catrina Schubert

Internistin, Nephrologische Versorgung,
Schwerpunkt Geriatrie, Palliativmedizin,
Hypertensiologie DHL

Sprechzeiten Nephrologische Ambulanz

Mo - Do 08.00 – 16.00 Uhr

Fr 08.00 – 13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Kontakt

T 02331 3675 – 0

anmeldung.hagen@nephrocare.com

www.nephrocare-hagen.de

Wenn die Nieren versagen...

Unsere Nieren übernehmen viele wichtige Aufgaben – ganz unbemerkt. Sie regeln den Wasserhaushalt, filtern Schadstoffe aus dem Blut und sorgen dafür, dass wichtige Mineralien im Gleichgewicht bleiben. Außerdem helfen sie bei der Blutdruckregulation, der Bildung von roten Blutkörperchen (über das Hormon Erythropoetin) und sind wichtig für gesunde Knochen durch ihre Rolle im Vitamin-D-Stoffwechsel.

Wenn die Nieren nicht mehr richtig arbeiten (man spricht dann von einer Nierenschwäche oder Niereninsuffizienz), können Beschwerden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Leistungsschwäche auftreten. Später können auch Juckreiz, Appetitlosigkeit, Knochenschmerzen, Bluthochdruck, Wassereinlagerungen oder Luftnot hinzukommen. Regelmäßige Gesundheits-Checks beim Hausarzt können helfen, frühe Anzeichen einer Nierenschwäche in Blut- und Urinproben zu erkennen - oft schon bevor Beschwerden auftreten.

Nephrolog*innen untersuchen dann, wie stark die Nierenfunktion eingeschränkt ist und was die Ursache sein könnte.

So können Sie als Patient*innen frühzeitig gezielt behandelt und die Nieren bestmöglich erhalten werden. In seltenen Fällen reichen Medikamente und Änderungen des Lebensstils nicht mehr aus. Dann kommen sogenannte Nierenersatzverfahren zum Einsatz. Dazu gehören: **Hämodialyse (Blutwäsche), Bauchfelldialyse und Nierentransplantation**. Zudem werden auch schwerste Fettstoffwechselstörungen (z. B. stark erhöhtes Cholesterin) behandelt und Patient*innen mit Herzschwäche unterstützt, wenn Medikamente allein nicht ausreichen.

Über uns

Unser Medizinisches Versorgungszentrum NephroCare Hagen ist eine internistisch-nephrologische Gemeinschaftspraxis mit ambulantem Dialysezentrum. Der Behandlungsschwerpunkt liegt dabei auf Nephrologie, Hypertensiologie sowie Lipidologie.

Nach einem Wasserschaden wurde unser Zentrum aufwendig saniert und umgebaut. Fortan verfügen alle Räumlichkeiten wieder über einen barrierefreien Zugang.

Ihr NephroCare Hagen Team

Text: Matthias Dellenbach, Zeichnung: Sigrun Dechêne

Qigong – Mit sanften Bewegungen zu mehr Lebensfreude

Regelmäßiges Üben verbessert Standfestigkeit und Koordination

Wir alle wollen im Alter beweglich und möglichst fit bleiben. Eine gute Möglichkeit, um das zu erreichen, ist Qigong. In Hagen gibt es viele Angebote für alle Altersgruppen und mit verschiedenen Schwerpunkten. Es lohnt sich, bei der jeweiligen Krankenkasse nachzufragen, welche Kurse und Anbieter*innen sie mit welchem Zuschuss unterstützt. Hier schildert Matthias Dellenbach die Vorzüge von Qigong. Er bietet unter anderem Kurse im Kulturhof auf Emst an.

Was ist Qigong?

Qigong ist eine jahrtausendealte chinesische Übungsmethode, die Körper, Atem und Geist miteinander verbindet. Die Bewegungen werden ruhig, fließend und bewusst ausgeführt. Dabei geht es nicht um Anstrengung oder Leistung, sondern um Wohlbefinden, innere Ruhe und neue Energie.

Warum gerade für ältere Menschen so wertvoll?

Sanfte Bewegung: Die Übungen sind leicht erlernbar und fördern die Beweglichkeit

Mehr Gleichgewicht und Stabilität: Durch regelmäßiges Üben verbessern sich Standfestigkeit und Koordination – das beugt Stürzen vor.

Bessere Atmung und Entspannung: Die bewusste Verbindung von Atem und Bewegung beruhigt das Nervensystem und stärkt die innere Ruhe.

Stärkung der Gesundheit: Studien zeigen, dass Qigong das Immunsystem unterstützen und Verspannungen lösen kann.

Freude in der Gemeinschaft: In einer angenehmen Atmosphäre üben wir zusammen und stärken auch das soziale Wohlbefinden.

Wie fühlt sich Qigong an?

Viele Teilnehmende beschreiben Qigong als eine Art „Meditation in Bewegung“. Nach den Übungen fühlen Sie sich entspannt, gelöst und gleichzeitig belebt. Man könnte es wie eine Art Meditation in Bewegung beschreiben.

Für wen ist Qigong geeignet?

Qigong ist für **jedes Alter** geeignet – auch für Menschen, die bislang wenig Bewegung gemacht haben oder körperlich etwas eingeschränkt sind. Alles lässt sich anpassen: Jede Übung kann sanft und den eigenen Möglichkeiten entsprechend ausgeführt werden. Wichtig ist sich bewegen zu wollen.

Warum lohnt es sich, Qigong auszuprobieren?

Weil Sie sich selbst etwas Gutes tun: Viele Menschen berichten schon nach kurzer Zeit, dass sie lockerer, entspannter und voller Energie sind. Sie schenken Ihrem Körper mehr Beweglichkeit, Ihrem Geist mehr Gelassenheit – und sich selbst mehr Lebensfreude.



Auch Tanzen stärkt die Koordination, beugt Stürzen vor und steigert ganz einfach die Lebensfreude.



**„Ich weiß, die Oma kann nicht ewig leben.
Ich übrigens auch nicht.“**

Sprechen Sie mit Ihren Enkeln über den Tod.
Wir beraten Sie gern dazu.

voeste
Bestattungen
Vertrauen seit Generationen®

📍 Frankfurter Str. 61a–63, Hagen
☎ 02331–222 20 + 02331–232 22
📍 Hauptstr. 39c, Herdecke
☎ 02330–808 54 41
🌐 www.voeste-bestattungen.de

Text: Ellen Steinbach, Foto: Diakonie

Stark machen für das Leben mit Krebs

Im Februar Mittagsmatinée in der Johanniskirche

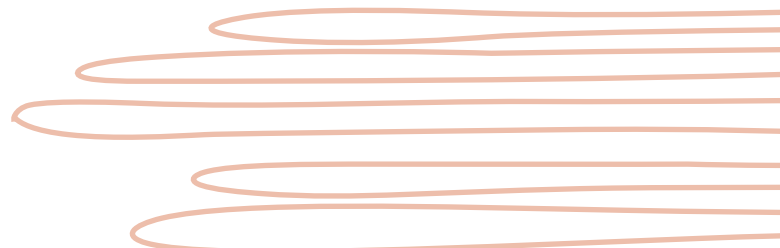
Der Förderverein für unabhängige psychosoziale Unterstützung an Krebs Erkrankter und ihrer Angehörigen führt in jedem Jahr zwei besondere Veranstaltungen durch. Am 7. Februar 2026 um 12 Uhr zur Mittagsmatinée in der Johannis Kirche gibt es eine Veranstaltung zum Weltkrebstag. Bereits am 12. September 2025 fand wieder in der Markus Kirche ein Hoffnungs- und Stärkungsgottesdienst statt.

Krebs-Erkrankungen sind heute überall präsent. Bei vielen Formen gibt es Behandlungsmöglichkeiten, die den Erkrankten noch viele Jahre – ein Leben danach – gestalten lassen. Im Moment sind die Veranstalter auf der Suche nach Referenten/Referentinnen, die genau für diese Zeit Informationen geben können. Es gibt inzwischen viele Forschungen zu den Auswirkungen von Ernährung und Bewegung und die Wirkungen. Es geht dabei nicht nur um Diäten oder andere Einschränkungsformen. Viel eher um Tipps für den täglichen Gebrauch, von denen immer mehr wissenschaftlich erforscht sind. Das Ziel ist immer, sich das Leben so angenehm und lebenswert wie möglich zu gestalten. Anschließend gibt es Raum und Zeit für Fragen und Austausch bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Das seit Jahren fast unveränderte Gottesdienstteam und die beiden Musiker/innen Amke Fehlauer und Lars Hobein sind jedes Mal wieder mit viel Elan und Begeisterung dabei. Der Erfolg gibt ihnen Bestätigung, es sind fast immer zwischen 50 und 60 Menschen, die sich einladen lassen. Auch das anschließende Beisammensein wird sehr gut angenommen.



Blumen für Pfarrerin Ingrid Behrend-Fuchs nach dem Gottesdienst Im Gemeindehaus Markus.



Gesund in die Zukunft blicken

Haus- und Heimbesuche
 Krankengymnastik
 Manuelle Therapie
 Manuelle Lymphdrainage
 Sportphysiotherapie
 KG-ZNS (PNF)
 Cranio-Mandibuläre Dysfunktion (CMD)

lichtblick.life
 PHYSIOTHERAPIE

Fleyer Str. 204 • 58097 Hagen

☎ 02331 36 74 999

www.lichtblick.life

Text und Fotos: Ruth Sauerwein

Lego ist seine Welt

Hans-Werner Urbanski möchte seine Werke gern öffentlich zeigen

Seit 45 Jahren ist Hans-Werner Urbanski sein eigener Baumeister. Aus bunten Legosteinen errichtet er Nachbildungen von Gebäuden in Hagen, aber auch aus der ganzen Welt. Sein jüngstes Werk ist eine Nachbildung des Landgerichts an der Lützwitzstraße. Wie viele Steinchen er dafür gebraucht hat, weiß er nicht. Die zählt er erst, wenn er das Bauwerk wieder auseinandernimmt und die Steine in ihren Schachteln verstaut, um damit wieder neue Kunstwerke zu schaffen.

Aufgewachsen ist der seit Geburt gehörlose Mann in der Langestraße. Später zog die Familie in die Grundschoßter Straße in Haspe, und in diesem Stadtteil wohnt er noch heute. Und hier findet er auch immer wieder Anregungen für seine Legobauten. Drei Kirchen, zu denen er einen besonderen Bezug hat, und die alte Reichsbank gehören zu seinen Werken, aber auch Haus Harkorten. Insgesamt hat er 18 Bauwerke aus Haspe detailgetreu nachgebaut. Aus Hagen sind es 49, darunter zehn Kirchen.

Hans-Werner Urbanski möchte seine Werke gern einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen. Seine letzten Ausstellungen – unter anderem im Torhaus in Haspe – liegen schon einige Jahre zurück. Er fragt sich, ob es angesichts der vielen Leerstände in Hagen und Haspe nicht die Möglichkeit gibt, seine Legobauten auszustellen und Menschen eine Freude zu machen. Und vielleicht finden Betrachter selbst Freude und Interesse daran, ihr eigener Baumeister zu werden.

Anfragen und Interessen bzw. Austausch zu den Legobauten an: christiane-urbanski@gmx.de



Eindrucksvolle Kirchenbauten



Mit viel Liebe zum Detail nachgebaut.



Hans-Werner Urbanski inmitten seiner Bauwerke, vorne die alte Reichsbank.



Erforderte viele Geduld und Geschicklichkeit: das Landgericht.

IHR ANSCHLUSS ANS LEBEN.

Vertrauensvolle Beratung und
individueller Service – unser Weg
zu Ihrem Hörerfolg.

**Auch in Ihrer
Nachbarschaft:
hoerfiliale.de**

**Köttgen
Hörakustik** 
...wieder gut hören.

OPTIMALER SERVICE FÜR GUTES HÖREN:

- Individuelle Beratung
- Professionelle Betreuung
- Erstellung Ihres Hörprofils
- Vergleich verschiedener Hörsysteme
- Optimale Hörgeräteversorgung
- Umfangreicher, langjähriger Service
- Hörgeräteanpassung für Kinder
- Individuelle Gehörschutzlösungen

58095 Hagen
Körnerstraße 25-27
hagen@koettgen-
hoerakustik.de
Telefon 02331 - 25573

58119 Hohenlimburg
Möllerstraße 17
hohenlimburg@koettgen-
hoerakustik.de
Telefon 02334 - 59035
koettgen-hoerakustik.de

DR. AXEL KRACKE MOBILE ZAHNMEDIZIN



• Seniorenheim- & Hausbesuche

Unser Service für Gehbehinderte und Senioren

Rufen Sie uns einfach an:
Telefon (02331) 95 66-0

Cunostraße 46a
58093 Hagen-Emst
www.dr-kracke.de



Gemeinschaft für Hagen HVG GRUPE



„MEIN ZWEITES WOHNZIMMER“

DIE GEMEINSCHAFT IM BUSCHTREFF

Tagsüber in bester Gesellschaft. Jeder nach seinen individuellen Bedürfnissen und Ansprüchen.



Tagespflege Seniorenzentrum Buschstraße
Buschstr. 50 | 58099 Hagen
www.seniorenzentrum-buschstrasse.de
02331 622 705



Malteser
...weil Nähe zählt.

**Kleiner Knopf,
große Wirkung**
Der Malteser Hausnotruf



- ✓ Notrufzentrale 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Zuverlässiger und professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Moderne Technik mit leichter Bedienung

Nutzen Sie unsere Online-Terminbuchung!

Jetzt anrufen und informieren:
0800 9966010
(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)



malteser.de/hausnotruf

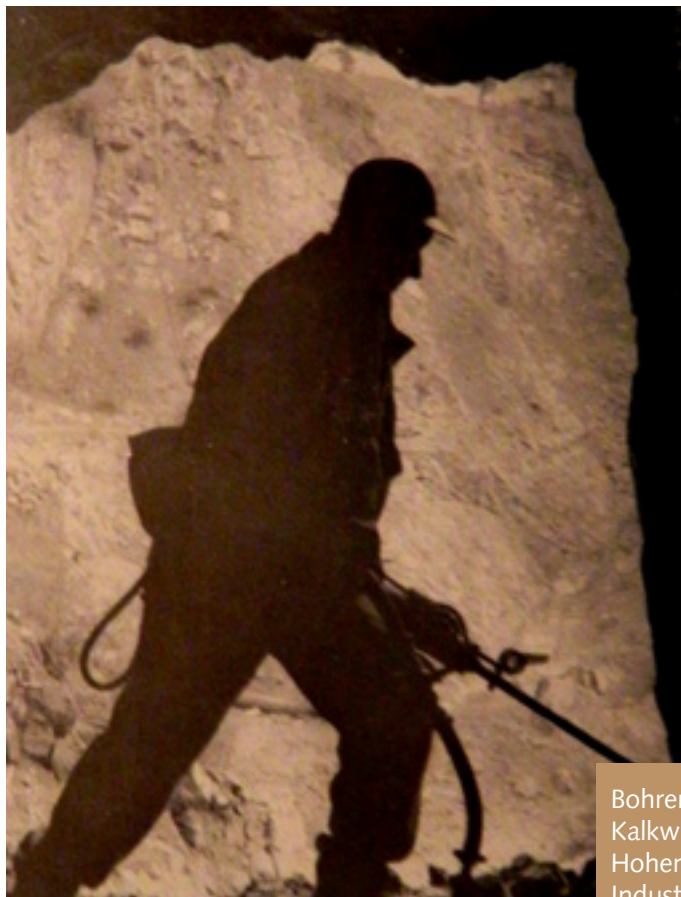
Text und Foto: Winfried Törnig

Kalkfarbe – selbst angerührt

Aus einer Zeit, als es noch kein Bauhaus gab

Wenn man heutzutage Wohnung oder Hausfassaden in eigener Regie renovieren möchte, steuert man den nächsten Baumarkt an. Hier stößt man auf ein reichhaltiges Angebot von Farben aller Art und Preislagen. Oder aber man wendet sich an einen autorisierten Anstreicher. Dieses gestaltete sich vor einigen Jahrzehnten etwas anders. Denn Baumärkte gab es damals nicht und das nötige Kleingeld war zu dieser Zeit bei den allermeisten Menschen nur im begrenzten Umfang vorhanden. So war es nicht verwunderlich, dass mein Vater bei Renovierungen an seinem ererbten Haus in der Nahmer zumeist selbst handanlegte.

Besonderer Höhepunkt war das jährliche „Weißeln bzw. Kalken“ der Gefache-Flächen an der Fachwerkhäusfassade. Vorab, im Frühjahr, machte sich mein Vater mit einem Jutesack und einer vom Nachbarn geliehenen Ziehkarre auf den Weg in Richtung der im Ortsteil Oege beheimateten Hohenlimburger Kalkwerke. Natürlich war ich mit von der Partie. Damals wurden bei den Kalkwerken in entsprechenden großen Öfen noch Kalk gebrannt. Die Produktion von Brandkalk wurde zu Ende der sechziger Jahre des vorigen Jahrhunderts eingestellt. Bei den Kalkwerken gab es für mich viel zu Sehen und Bestaunen. Zuerst fielen mir die mit feinem Kalkstaub gepuderten Dächer der umliegenden Wohnhäuser ins Auge. Dann rumpelte eine Feldbahn auf das Werks Gelände.



Bohren der Sprenglöcher im Kalksteinbruch der Hohenlimburger Kalkwerke. Das Sprengen des Kalkgesteins ließ damals ganz Hohenlimburg erschüttern, erst die Einführung eines speziellen Industriesprengstoffs ließ hier Ruhe einkehren.

Nachdem mein Vater im Büro der Kalkwerke einen kleinen Obolus entrichtet hatte, ging es zum Füllen des mitgebrachten Jutesacks. Hierzu wurden wir von verwegenen aussehenden, mit Kalkstaub bedeckten Arbeitern in einer Art Bahnhof (damals unterhielten die Kalkwerke noch einen Eisenbahnanschluss mit einem werkseigenen Verladebahnhof) in Empfang genommen. Das verwegene Aussehen kam durch eine Art Schwamm-Maske, welche die Arbeiter zum Schutz vor dem Kalkstaub vor Mund und Nase trugen.

Heute gibt es Latexfarben

Zuhause ging es dann an das „Löschen“ der gebrannten Kalkstücke. Zunächst kamen sie in eine Zinkwanne, welche dann aus einiger Entfernung mittels eines Schlauches von meinem Vater mit Wasser in Berührung gebracht wurde. Dabei tat sich dann die Hölle auf. In der Wanne fing es gewaltig an zu kochen und zu brodeln, wobei sich eine beachtliche Hitze entwickelte. Besonders Augen und Haut galt es nun gegen Spritzer zu schützen. Nach einer Weile beruhigte sich das Ganze, und es bildete sich eine weiße breiige Masse. Der Kalk war nun gelöscht und stand zu einer weiteren Verwendung bereit. Der größte Teil dieser Masse wurde in verschleißbare Metallbehälter gefüllt und im Keller gelagert. In einem Eimer wurde dann eine bedarfsgerechte Menge mit Wasser zu einer Kalkfarbe angerührt.

In den großen Schulferien, mein Vater nahm sich dann Urlaub, ging es ans Streichen. Während mein Vater eine lange Leiter erklimmte, um die höheren Gefache-Flächen zu erreichen, durfte ich an den unteren Flächen meine Anstreicherqualitäten unter Beweis stellen. Nachdem auch die Holzbalken einen neuen, schwarzen Anstrich erhalten hatten, stellte sich das Anwesen wieder recht ansehnlich dar. Doch der ganze Anstrich war zumeist nicht besonders effektiv, da ein starker Platzregen den Kalkanstrich schnell zur Makulatur werden ließ. Auch der Hühner- und Kaninchenstall (damals war es üblich, durch eine Kleintierhaltung den Geldbeutel zu entlasten) bekam einen Kalkanstrich verpasst. Dieser Kalkanstrich sollte eine gewisse Helligkeit in den Stall bringen und auch Ungeziefer in Grenzen halten.

Die modernen Dispersionssilikon- und Latexfarben haben mittlerweile Kalk- und Kreideanstriche verdrängt. Bei den Hohenlimburger Kalkwerken steht heute die Herstellung von Baustoffen für die heimische Bauwirtschaft und den Straßenbau im Vordergrund.



Wohnen in
Hagen

Wohnungen fürs Leben – in Hagen und Umgebung:

www.leg-wohnen.de

LEG



Orthopädie-Schuhtechnik
kreuzer
Passt gut, geht gut!

Leistungen von A-Z

- Anfertigung orthopädischer
 - Einlagen
 - Schuhe
 - Zurichtungen
- Bequemschuhe
- Kompressionsstrümpfe & Bandagen
- Schuhe für Diabetiker
- Schuhreparaturen
- Spezialeinlagen für Arbeitsschuhe

Hochstr. 72
58095 Hagen
☎ 02331 244 81
www.a-kreuzer.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.Di.Do 9:00 - 18:00 Uhr
Mi 9:00 - 13:00 Uhr
Fr 9:00 - 16:00 Uhr

📷 ortho.schuhtechnik_kreuzer
📌 Orthopaedie Schuhtechnik Kreuzer GmbH

Impressum

Briefkasten

Ihre Leserbriefe, Anregungen und Meinungen schicken

Sie bitte an:

Redaktion Hagener Seniorenzeitung,
VolmeForum, Rathausstr. 11, 58095 Hagen

Impressum Junges Altes Hagen

Junges Altes Hagen

Herausgeber

Pflege- und Wohnberatung der Stadt Hagen

VolmeForum

Rathausstr. 11, 58095 Hagen

Telefon: 02331-207 28 86

Fax: 02331-207 20 80

Inhalt

V.i.S.d.P. Ruth Sauerwein,

Volme Forum, Rathausstr. 11, 58095 Hagen

Titel: Wintertraum, Zeichnung: Sigrun Dechêne,

Bild Veranstaltungskalender (S.24):

@Autumn Mott Rodeheaver @unsplash

Verlag und Anzeigen: Werbeagentur L. Kapp, Dortmund

Layout und Umsetzung:

ideen.manufaktur | Agentur Saiko

www.ideenmanufaktur-bochum.de

Anzeigenannahme:

Herr Herzig | Tel. (0231) 58 44 85 24

E-Mail: herzig@werbeagentur-kapp.de

Nächster Erscheinungstermin: April 2026

Redaktionsschluss: Anfang Februar 2026

Text und Foto: Sigrun Dechêne

Swing zum 100. Geburtstag

Der Hagener Heimatbund blickt auf erfolgreiche Geschichte zurück

100 Jahre alten Swing der goldenen Zwanziger schmetterte die Tele Big Band aus Hagen zur Eröffnung schwungvoll in die zweigeschossige Rotunde der Volme Galerie. Passend zum Jubiläumsfest des Hagener Heimatbunds am 9. Oktober. Eingeladen waren Mitglieder und Interessierte des HHB, um gemeinsam mit den Vorsitzenden Jens Bergmann und Michael Eckhoff sowie mit prominenten Gästen ein unterhaltsames Programm zu genießen.

Die Moderation des Festprogramms übernahm Michael Eckhoff und übergab das Mikro an Noch-OB Eric O Schulz, der wie immer lockere Begrüßungsworte fand. Danach wurde Dr. Silke Eilers als Geschäftsführerin des Westfälischen Heimatbundes aus Münster vorgestellt, die großes Lob für die Vielseitigkeit des HHB erteilte. Dieser hatte zuletzt den WHB-Wettbewerb zum Thema „Nachhaltigkeit vor Ort“ mit seinen Kooperationspartnern Allerwelthaus und VHS gewonnen.

Nach weiteren flotten Swings der Big Band gab Dr. Rainer Stamm, der Direktor des Osthaus- und Stadtmuseums in Hagens Museumsquartier, einen spannenden historischen Rückblick zur Stadtgeschichte. Schließlich stellte Michael Eckhoff in einem unterhaltsamen Dialog mit Tausendsassa Sven Söhnchen das frisch beim Ardenku-Verlag erschienene Jubiläumsbuch des HHB vor, gesponsert von der Sparkasse Hagen.

Als großzügiges Geschenk des HHB durften alle Gäste, beschwingt vom Swing der Big Band, am Ende das neue Heimatbuch in einer praktischen Heimat-Tragetasche mit nach Hause nehmen. Vielen Dank, Hagener Heimatbund.



Michael Eckhoff und Jens Bergmann

Diakonie Mark-Ruhr

Pflege und Wohnen
Ev. Pflegedienste Mark-Ruhr

Wohnen im Alter | Kurzzeitpflege
Alten- & Krankenpflege
Dauerpflege | Betreutes Wohnen
Pflegeberatung | Palliativ-Pflege
Betreuungsdienste | Tagespflege
Qualitätssicherungsbesuche
24-Stunden-Pflege | Hausnotruf



www.diakonie-mark-ruhr.de
karriere.diakonie-mark-ruhr.de

Diakoniestation Hagen

Kuhlestr. 33 | 58089 Hagen | Tel. 02331 31177

Diakoniestation Hohenlimburg

Bahnstr. 7 | 58119 Hagen | Tel. 02334 43330

Kirchlicher Pflegedienst Breckerfeld

Hansering 3a | 58339 Breckerfeld | Tel. 02338 912926

Beratungszentrum Körnerstraße

Körnerstr. 82 | 58095 Hagen

Krebsberatung

Tel. 02331 3520850

Pflegeberatung

Tel. 02331 333920

Begegnungsstätte

Körnerstr. 84 | 58095 Hagen | Tel. 02331 3520234

DA-SEIN Ambulanter Hospizdienst

Tel. 02331 3751199

Altenzentrum St. Jakobus Breckerfeld und Tagespflege Hansering

Hansering 5 | 58339 Breckerfeld | Tel. 02338 9193-0

Bodelschwingh-Haus

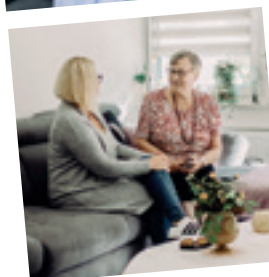
Kuhlestraße 33 | 58089 Hagen | Tel. 02331 39768-0

Evangelisches Altenwohnheim Dahl

Zum Bollwerk 13 | 58091 Hagen | Tel. 02337 4747-0



Mit einem
guten
Gefühl
zu Hause.
In Hagen.



Wir sind da.
Wo die Menschen uns brauchen.

Text: Erich Kästner

Brief an den Weihnachtsmann

Lieber guter Weihnachtsmann,
Weißt Du nicht, wie's um uns steht?
Schau dir mal den globus an
Da hat einer dran gedreht.

Alle stehen herum und klagen.
Alle blicken traurig drein.
Wer es war, ist schwer zu sagen.
Keiner will's gewesen sein.

Uns ist gar nicht wohl zumute.
kommen sollst Du, aber bloß
Mit 'nem Stock und mit 'ner Rute.
Beide bitte ziemlich groß.

Leg die Herrn der Industrie,
Auch wenn sie sich harmlos stellen,
kurz entschlossen übers knie,
Denn das hilft in solchen Fällen.

Ziehe denen, die regieren,
Bitteschön, die Hosen stramm,
Wenn sie heulen und sich zieren,
Zeig auf ihr Parteiprogramm.

Und nach München lenk die Schritte,
Wo der Hitler wohnen soll.
Hau dem guten, bitte, bitte,
Den germanenhintern voll!

Komm, erlös uns von der Plage,
Weil ein Mensch das gar nicht kann.
Ach, das wären Feiertage!
Lieber, guter Weihnachtsmann!

Erich Kästner schrieb das Gedicht 1930. Klingt es nicht erschreckend aktuell?



Seniorenzentrum
BSH
in Hagen zu Hause

HVG GRUPE
Gemeinschaft für Hagen

Fernsehsessel in Großauswahl!

Relaxen der besonderen Art -
so will ich sitzen!

Hochwertiger Marken-Fernsehsessel mit Ergonomie-Rücken, Motorische stufenlose Verstellung mit Aufstehhilfe, Federkern, drehbaren Doppelrollen

**Ergonomiegrößen
S - M - L**

statt 1.499,-€

999,-€

Alles Abholpreise!



Hagen-Lennetal • Feldmühlenstr. 23
02331 / 6 05 52 • www.tema-polster.de

TEMA Polster+
Wohnen

**WIR UNTERSTÜTZEN SIE IN
JEDER LEBENSLAGE!**

Mit individualisierten Pflegeangeboten für:

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Ambulante Pflege
- Langzeitpflege
- Seniorengerechtes Wohnen

**WIR HELFEN SOFORT UND MIT HERZ.
KONTAKTIEREN SIE UNS!**

BSH Seniorenzentrum Buschstraße
Buschstr. 50 | 58099 Hagen
www.seniorenzentrum-buschstrasse.de
02331 622 0

Text: Peter Rische, Zeichnung: Sigrun Dechêne

Dattels Leckerchen

Vorbemerkung des Autors: am 03. Februar 2025 verstarb meine Nachbarin, Dattels „Katzenmama Alex“. Seitdem kümmere ich mich um den kleinen Racker, immerhin bin ich nach Alex die Person, mit der Dattel den meisten Kontakt hat. Ich hoffe, dass ich ihm seine Mama so gut wie möglich ersetzen kann, damit er weiterhin gesund und munter sein Leben genießen kann. Obwohl ich mir als Bürgergeldempfänger eigentlich kein Haustier leisten kann. Damit er Sie, verehrte Leserinnen und Leser, weiterhin mit seinen Erlebnissen unterhält.

Ach ja, liebe Leute, eigentlich wäre es ja wieder an der Zeit, euch Frohe Weihnachten zu wünschen. Doch dafür bin ich leider nicht in Stimmung, meine Mama Alex ist nicht mehr da, und Peter hat mir gesagt, dass sie auch nicht mehr zurückkommt. Richtig begriffen habe ich das nicht, aber Peter hat mir erklärt, dass ich nicht schuld daran bin, weil ich sie zu viel geärgert habe.

Ich vermisse meine Mama, es tut weh, dass sie nicht mehr auf dem Sofa sitzt, wenn ich von meinen Ausflügen wieder zurückkehre und mich neben sie legen möchte, damit sie mich krault und mit mir kuschelt.

Peter kommt nun jeden Tag vorbei und versorgt mich, er füttert mich und macht mein Klo sauber. Und er spielt mit mir, doch so schön wie Mama Alex kann er es leider nicht. Da werde ich noch viel Geduld haben müssen, bis er es so kann wie sie. Aber wenigstens darf ich jetzt immer in seiner Wohnung meine Nickerchen halten. Denn momentan gehe ich fast jeden Tag zu ihm und lege mich auf sein Bett, und da er meist zuhause ist, bin ich wenigstens tagsüber nicht alleine.

Unser Vermieter hat versprochen, dass er einen Zugang in Peters Wohnung einrichtet, damit ich wie früher immer ins Haus kann und wieder nach draußen. Peter hat mir gesagt, dass er dann meine Futternäpfe und mein Katzenklo holt, damit mir in seiner Wohnung nichts fehlt. Und natürlich mein Spielzeug, damit ich toben kann, wie ich es gewohnt bin.

Ich sehne mich nach Mama Alex, doch Peter hat gesagt, dass sie nie mehr wiederkommt. Und dass er sie auch nicht wieder herbeiholen kann, so gern er das auch selbst möchte. Ich glaube, dass er auch sehr traurig ist, dass Mama Alex nicht mehr da ist. Als sie noch da war, ist er fast jeden Tag dagewesen, und die beiden haben sich unterhalten und sich mit mir befasst. Mama war lange krank, und Peter hat viel getan, was sie selbst nicht mehr konnte, etwa die Wäsche gewaschen und die Spülmaschine ausgeräumt. Und auch da hat er mich immer schon gefüttert, bevor er wieder in seine Wohnung zurückging.

Für heute mache ich Schluss, sicher versteht ihr, dass mir heute nicht nach Plaudern ist. Vielleicht beim nächsten Mal, dann wohne ich hoffentlich schon bei Peter. Aber vergessen kann ich meine Mama nicht, wenigstens nicht so schnell, dafür habe ich sie einfach zu gerngehabt. Schließlich habe ich fast neun Jahre bei ihr gelebt, fast mein ganzes Leben, und fast ebenso lange kenne ich Peter. Ich habe ihn ja auch sehr lieb, fast so lieb wie meine Mama, und heute tut es mir leid, dass ich sie so oft geärgert habe, etwa, wenn ich Mäuse mit ins Haus gebracht habe. Aber – wie gesagt – Peter hat mir erklärt, dass es nicht meine Schuld ist, dass Mama Alex nicht mehr da ist. Vielleicht begreife ich ja eines Tages, was mit ihr geschehen ist, aber im Moment kann ich das noch nicht. Entschuldigung, dass ich heute nichts Lustiges erzähle, aber vielleicht bin ich in der nächsten Ausgabe wieder besser aufgelegt. Lasst Euch durch meinen Kummer nicht das Weihnachtsfest vermiesen, trotz allem wünsche ich Euch Frohe Weihnachten und kommt gut ins neue Jahr.

Euer Dattel, der hoffentlich bald nicht mehr so traurig ist wie im Moment.



Dezember 2025 – März 2026

Wichtiger Hinweis

Achten Sie auf ansprechende Angebote im Medienbereich (Stadtanzeiger, Tageszeitung u.a.). Weitere Termine für Dezember 2025 bis März 2026 lagen zum Redaktionsschluss nicht vor.

Bleiben Sie gesund

Uns bekannte Angebote:

VHS-Angebote:

Die Angebote der VHS Hagen bitte auf deren Internetseite, www.vhs-hagen.de oder aus der Halbjahraufgabe entnehmen. Um an den Online-Kursen teilzunehmen, benötigen Sie einen PC, einen Laptop oder ein Tablet mit Mikrofon und Sound-Ausgabe sowie eine Internet- und/oder WLAN-Anbindung. Vorausgesetzt werden außerdem die Installation der Zoom-App und der Zoom-Code, der Ihnen nach der Anmeldung jeweils mitgeteilt wird.

Weitere Veranstaltungen finden Sie auch unter der homepage der Stadt Hagen- **Leben in Hagen-Aktuelles und Veranstaltungen.**

Weihnachtsmärkte in Hagen

Hagener Weihnachtsmarkt

Start: 20. November
Bis 30. Dezember

Adventsbasar Vorhalle

22. November
Stadtteilhaus Vorhalle, Vorhaller Str. 36

Schloss Hohenlimbug

28. – 30. November und
5. – 7. Dezember und
12. – 14. Dezember
Eintritt: 9 Euro, Kinder 4 Euro inklusive
Pendelbus

Freilichtmuseum

28. – 30. November
Öffnungszeiten: Freitag von 14 – 21
Uhr, Samstag von 11 – 21 Uhr und
Sonntag von 11 – 20 Uhr

Hasper Adventsfest

28. – 30. November
Kirchplatz/Frankstraße

Dahleer Weihnachtsmarkt

29. November
Rund um die Bürgerhalle

Adventsglühén in Elsey

5. Dezember ab 15 Uhr im Möllerhof
(Möllerstraße)

Weihnachtsmarkt Boele

6. und 7. Dezember
Boeler Kirchplatz

Tückinger Weihnachtsmarkt

6. und 7. Dezember
Gelände des Reitervereins

Alternativer Weihnachtsmarkt

Wehringhausen
6. Dezember
15 – 22 Uhr
Kulturzentrum Pelmke

Werdringer Weihnachtsmarkt

13. – 14. Dezember
Romantischer Weihnachtsmarkt am
Wasserschloss

Dezember 2025

Dienstag 02. 12. Stadtsportbund
„**Fahrt nach Clemens August**“
60,00 €

Mittwoch 10.12. Stadtsportbund
Bad Sassendorf nur Busfahrt 25,00 €:
mit Thermal-Bad oder Meersalzgrotte
je 35,00 €; nur mit Bus und den
Besuch in „Westfälische Salzwelten
Museum“ 30,00 €; anschließend
fahren wir geschlossen ca 12:00 Uhr
von Bad Sassendorf zum Weihnachts-
markt Soest. Abfahrten: Haspe 8:15
Uhr Marktplatz Tillmannstr. und 8:45
Uhr Emst am Marktplatz Karl-Ernst-
Osthausstr., Rückkehr ca 15:00 Uhr.+

Donnerstag, 04.12. Stadtteilbücherei
Haspe, Lesetreff 60plus
„**Andere Länder, andere Weihnach-
ten**“, Geschichten mit Kaffee und
Kuchen
Stadtteilbücherei Haspe, Hasper
Torhaus, 15.30 Uhr bis 17 Uhr
Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt
frei

Samstag, 06.12.

Weihnachtsfeier der SGV-Abteilung Hagen

Café Restaurant Rosengarten, Selbe-
cker Str. 213, ab 15 Uhr
Verbindliche Anmeldung bis 3 Wo-
chen vorher bei Rita Steffen (Tel.: 8
71 94)

6. und 7.12. Roncallihaus
**Kaffeestube zum Boeler
Weihnachtsmarkt**
14 - 18 Uhr

Sonntag, 07.12.
Buslinie 512 – 12.04 Uhr ab Stadtmit-
te
Rundweg Hohensyburg
Bergbauweg – Casino Hohensyburg
– Kaiser-Wilhelm-Denkmal - Hohen-
syburg, Führung Adele Wever

Mittwoch, 10.12.

DRK-Fahrt nach Bad Sassendorf (+ Weihnachtsmarkt Soest)

Abfahrtszeiten:
12.00 Uhr Emst/Fernheizwerk
12.10 Uhr DRK Feithstraße

Veranstaltungskalender

12.5 Uhr Haltestelle Hoheleye
12.10 Uhr Hauptbahnhof
25 Euro ohne Badbesuch / 35 Euro
mit Besuch des Bades
Anmeldungen über die DRK-Begeg-
nungsstätte: 02331-95 89 911

Mittwoch, 10.12. T.

Historisches Hattingen

RE 16 - 10.48 ab Hbf; Weiterfahrt mit
Bus

Wir besuchen das historische Hattin-
gen-Blankenstein und den
Weihnachtsmarkt in der Hattinger
Altstadt. Eine Anmeldung ist nötig.
Erläuterungen und Führung Rita
Steffen

Samstag, 13.12. H.

Wanderung zum Jahresabschluss

Se.-Gruppe: Buslinie 518 - 13.45 Uhr
ab Stadtmitte

Hünenpforte - Blaue Brücke
Führung Marianne Renneke

Sonntag, 14.12. H.

Von der Selbecker Höhe zur Hinnen- wiese

Buslinie 512 - 11.25 Uhr ab Stadtmit-
te,

für Autofahrer: Treffpunkt 11.40 Uhr
am Abzweig Höhwaldstraße

Wir gehen ca. 5 km entlang der
Höhwaldstraße zur Gaststätte Hin-
nenwiese. Nach einem deftigen
Grünkohlessen geht es auf gleichem
Weg zurück zum Ausgangspunkt.
Anmeldung bis 07.12. bei der Wan-
derführerin unter 0152 268 751 17.
Führung Ramona Granseuer

Dienstag 16.12. Stadtsportbund

Jahresabschlussfahrt Busfahrt „Maastricht (NL) 20,00 Uhr;

Mittwoch, 17.12. Wanderfreunde des
**SGV Hagen treffen sich zu Kaffee &
Klönen**

14.30 Uhr Café Lennebad, Im Kloster-
kamp 40, Hohenlimburg

Donnerstag, 18.12. Vorlesen für
Senioren

Ulrike Böhl liest aus „Das Weih- nachtsschaf“ von Susanne Niemeyer

Stadteilbücherei Hohenlimburg
15.30 - 16.30 Uhr

Sonntag, 21.12. N. Winterliche

Wanderung am Hengsteysee

Buslinie 515 - 12.36 Uhr ab Stadtmit-
te

Zum Jahresabschluss wandern wir
vom Südufer nach Herdecke. Nach
Altstadtbummel Einkehr in den
Zweibrücker Hof.

Führung Rita Steffen

Montag, 29.12. Wanderfreunde des
**SGV Hagen treffen sich zum Mittag-
essen**

12.00 Uhr im Rosengarten

Januar 2026

Samstag, 03.01.2026 H. **Rund um
Dortmund**

RE 4 - 11.27 Uhr ab Hbf

Spannendes aus der Zeit der Reforma-
tion im alten Kern von Brakel werden
ergänzt durch den historischen
Hauptfriedhof und der bekannten
Pferderennbahn Wambel. Ganz
modern wird es dann in der Stadtkro-
ne Ost am Europaplatz in Schüren,
Wanderzeit ca. 3,5 Std, Eigenverpfle-
gung ratsam.

Führung Maria Arnold

Samstag, 03.01.2026 Se.-Gruppe:

Rundgang in Herdecke

Buslinie 518 - 13.46 Uhr ab Stadtmit-
te

Führung Rosemarie Maus

Samstag, 04.01. N.: **Wandern auf
dem Sinnespfad Hagen**

Treffpunkt 13.00 Uhr an der St.

Elisabeth Kirche,

Scharnhorststr. 27, 58097 Hagen

Wir wandern von der Elisabeth Kirche
auf dem Sinnespfad durch den Fleyer
Wald und anschließend zurück
Richtung Matthäus Kirche. Auf
Wunsch Einkehr in der Mühlenbäcke-
rei Vielhaber. Wanderstrecke ca. 6
km, Führung Ramona Granseuer

Donnerstag, 08.01.2026 LeseTreff 60
plus

Ab in die 70er Jahre - mehr als Flowerpower, Schlaghose und Disco

Stadteilbücherei Haspe, Hasper
Torhaus

15.30 - 17 Uhr

Samstag, 10.01. N.: **Von Haßley nach
Hohenlimburg**

Buslinie 518 - 12.44 Uhr ab Stadtmit-
te

Von Haßley nach Holthausen mit Blick
auf die Hünenpforte, die sich in den
Sommermonaten hinter Laub ver-
steckt, und weiter zur blauen Brücke
nach Hohenlimburg-Mitte
Führung Adele Wever

Samstag, 10.01. Se.-Gruppe: **Hünen-
pforte - Hohenlimburg**

Buslinie 518 - 13.44 Uhr ab Stadtmit-
te

Führung Marianne Renneke

Mittwoch, 14.01.2026

Neujahrsempfang

Rocallihaus, Kirchplatz 15

Donnerstag, 15.01.2026 **Vorlesen für
Senioren**

Rosamunde Pilcher: Eisblumen

(Erzählungen)

Stadteilbücherei Hohenlimburg,
15.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 16.01.2026

Lesereise des Arbeitskreises der Begegnungsstätten in Hagen:

DRK-Begegnungsstätte auf Emst,
Zeppelinweg 17, 58093 Hagen

Thema: Lachen ist gesund

10:00 Uhr Beginn

Samstag, 17.01. H.: **Historisches
Wetter, malerisches Herdecke**

S 5 - 10.50 ab Hbf

Wir wandern vom Bahnhof Wetter
über „Philippshöhe“ an der König-
straße zum Grabmal Gustav Vorste-
hers, dann folgen Rathaus und
Freiheit. Am Harkortsee entlang geht
es zur Herdecker Altstadt.
Erläuterungen und Führung Rita
Steffen

Samstag, 17.01. Se.-Gruppe: **Haßley
- Emst**

Buslinie 518 - 13.44 Uhr ab Stadtmit-
te, Führung Rosemarie Maus

Sonntag, 18.01. N.: **Auf der Hagener Seite nach Herdecke**
Buslinie 516 - 12.35 Uhr ab Stadtmitte, von Vorhalle über Wasserschloss Werdringen nach Herdecke
Führung Adele Wever

Mittwoch, 21.01. Wanderfreunde des **SGV Hagen treffen sich zu Kaffee & Klönen**
14.30 Uhr Café Lennebad, Im Klosterkamp 40, Hohenlimburg

Freitag, 23.01.
Lesereise des Arbeitskreises der Begegnungsstätten Hagen
Thema: Romanlesung „Frankie“ von Jochen Gutsch/Maxim Leo
Begegnungsstätte der Diakonie Mark-Ruhr, Körnerstr. 84, 58095 Hagen, Beginn: 14.30 Uhr

Samstag, 24.01. H.: **Fredenbaumpark – der älteste Park in Dortmund**
Treffpunkt Hbf – 10.35 Uhr
Die Dortmunder lieben diesen Park zum Feiern, Erholen, für sportliche Aktivitäten im Grünen und am See. Wir auch?, Winterliche Entdeckungsrunde, Wanderstrecke ca. 6 - 8 km, Einkehr wenn möglich.
Führung Monika Hermes

Samstag, 24.01. Se.-Gruppe: **Kölner Straße – an der Ennepe entlang – Niederhaspe**
Buslinie 542 – 13.35 Uhr ab Stadtmitte
Führung Marianne Renneke

Sonntag, 25.01. H.: **Von Hagen-Kabel zu den Ruhr-Seen**
Buslinie 594 - 10.42 Uhr ab Boele Markt, Wir starten unsere Wanderung am Laufwasserkraftwerk Buschmühle, weiter geht es vorbei an Papierfabrik und Heizkraftwerk zur Halbinsel. Über die Ruhrbrücke wandern wir über Hengstey nach Herdecke.
Führung Erich Gatzke

Montag, 26.01.
Lesereise des Arbeitskreises der Begegnungsstätten in Hagen
AWO Begegnungsstätte Hüttenplatz, Hüttenplatz 44, 58135 Hagen
Thema: durch die Jahreszeiten in Kooperation mit Lesezeichen e.V.
14.30 Uhr – 16 Uhr

Dienstag, 27.01.
Senioren Info Treff
Mitglieder des Seniorenbeirats

informieren über ihre Arbeit, beantworten Fragen und greifen Themen und Anregungen auf.
Ort: Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hagen im Volme Forum 10 Uhr – 12 Uhr

Freitag, 30.01.
Lesereise der Arbeitsgemeinschaft der Begegnungsstätten Hagen
Thema: Quizzen, schmunkeln, erinnern – Literatur verbindet!
Freiwilligenzentrale Hagen, Volme-Galerie, erste Etage, Friedrich-Ebert-Platz 3, 58095 Hagen, 15 – 17 Uhr

Samstag, 31.01. H.: **An der Ruhr entlang von Westhofen nach Schwerte**
Buslinie 594 - 10.42 Uhr ab Boele Markt, Unser Weg führt uns von Wandhofen über den Herrensitz Haus Ruhr und die Rohrmeisterei zur St. Viktor-Kirche mit herrlichem Altar.
Führung Erich Gatzke

Samstag, 31.01. Se.-Gruppe: **Rundturnhalle - Heubing**
Buslinie 542 - 13.35 Uhr ab Stadtmitte
Führung Marianne Renneke

Februar 2026

Sonntag, 01.02. H.: **Wanderung im Kreis Unna**
RE 13 – 11.58 Uhr, Bus nach Bergkamen. Wir wandern bis zum See mit schöner Aussichtsplattform zur Marina Rünthe, Wanderzeit ca. 4 Std, Eigenverpflegung ratsam,
Führung Maria Arnold

Donnerstag, 05.02.
Seniorenkarneval Ü 50
Roncalli-Haus, 14 - 17 Uhr

Donnerstag, 05.02.2026
Lesereise der Arbeitsgemeinschaft der Begegnungsstätten Hagen
Auf Mordstour - Lesespaziergang durch den Hagener Tatort
Pari-Treff, Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen, 14 – 16 Uhr

Freitag, 06.02. T.: **Villa Hügel mit Park bis Essen-Werden**
Treffpunkt Hbf – 10.00 Uhr
Nach dem Besuch von Villa Hügel und Park geht es entlang des Baldeneysees zu den vielen Sehenswürdigkeiten von

IHR ALTGOLD

in guten Händen

Auszahlung in bar
oder sicher und
schnell auf Ihr Konto.

Seriöser Ankauf
von Zahngold,
Platin, Silber und
Münzen.

Adam

Sparkassen-Karree 5 · 58095 Hagen
02331-32957 · adamschmuck.de

Veranstaltungskalender

Essen-Werden, mit Insel-Wanderung, Wanderstrecke ca. 8 - 10 km, ebene Strecke. Eine Einkehr findet sich. Führung Monika Hermes

Samstag, 07.02. H.: **Stadtwanderung in Unna** RE 13 – 10.58 Uhr ab Hbf
Beginnend am Bahnhof Unna machen wir einen historischen Rundgang über Katharinenkirche, Burg, Stadtmauer und Stadtkirche zum Marktplatz. Auf den Spuren Heinrich Heines geht es u.a. zur Lichtkunst in der alten Brauerei. Erläuterungen und Führung Rita Steffen

Samstag, 07.02. Se.-Gruppe: **Rundgang Eilperfeld**
Buslinie 516 – 13.54 Uhr ab Stadtmitte, Führung Rosemarie Maus

Dienstag, 10.02.2026
Lesereise der Arbeitsgemeinschaft der Begegnungsstätten Hagen
Närrisches Treiben - Geschichten und Gedichte rund um Karneval
Roncalli-Haus, Kirchplatz 15, 58099 Hagen, 14 -16 Uhr

Samstag, 14.02. N.: **Auf der Halle zum Reibekuchenessen**
Buslinie 517 - 11.26 Uhr ab Stadtmitte, Über die Tückinger Höhe und den Hasper Stadtwald nach Café Halle und zurück zum Bhf. Heubing, Anmeldung bis 01.02. bei Wanderführerin Adele Wever

Samstag, 14.02. Se.-Gruppe: **Rundgang in Herdecke**
Buslinie 518 - 13.46 Uhr ab Stadtmitte, Führung Marianne Renneke

Sonntag, 15.02. H.: **Blick ins Ruhrtal – Schöner Waldweg ab Berchum**
Buslinie 521 - 12.30 Uhr ab Stadtmitte. Wir wandern von Berchum durch den winterlichen Wald und haben einen Blick auf Schwerte und das Ruhrbachtal. Wanderstrecke ca. 14 km. Führung Ramona Granseuer

Donnerstag, 12.02. **Lesetreff 60 plus**
Lyrischer Nachmittag – kuriose und klassische Gedichte
Stadtteilbücherei Haspe, Hasper Torhaus, 15.30 Uhr bis 17 Uhr

Donnerstag, 19.02.2026 **Vorlesen für Senioren.** Jakob Hein: Hypochonder leben länger
Stadtteilbücherei Hohenlimburg

15.30 Uhr – 16.30 Uhr
Mittwoch, 18.02. **Wanderfreunde des SGV Hagen treffen sich zu Kaffee & Klönen**, 14.30 Uhr Café Lennebad, Im Klosterkamp 40, Hohenlimburg

Samstag, 21.02. N. **Naturkundliche und energiegeschichtliche Impressionen am Hengsteysee**
Buslinie 518 - 13.17 ab Stadtmitte
Von Herdecke aus gelangen wir am Nordufer des Hengsteysees rasch zu einer wahren Verdichtung von Natur- und Kulturbeobachtungen: Gefiederte Wintergäste, Betrachtung der Geologie, der Bergbaugeschichte, der Wasserkraftanlagen und der Freizeitgestaltung, Selbstverpflegung ratsam, Weg ca. 7 km, über Bathey dann Rückfahrt zur Stadtmitte, bitte Fernglas mitbringen, Führung Christoph Rossa

Samstag, 21.02. Se.-Gruppe: **Martinstraße - ehemaliges Klöcknergelände – Niederhaspe**
Buslinie 542 - 13.35 Uhr ab Stadtmitte, Führung Rosemarie Maus

Sonntag, 22.02. H.: **Wanderung in Breckerfeld**
Buslinie 512 - 10.26 Uhr ab Stadtmitte
Wanderung von Delle oder Sonnenschein und Königsheide zur historischen Altstadt von Breckerfeld mit den Jakobuskirchen., Erläuterungen und Führung Rita Steffen

Sonntag, 22.02. H.: **Lyrischer Spaziergang Mascha Kaleko**
Treffpunkt 14 Uhr Haltestelle Höwaldstraße
Mascha Kaleko war eine Lyrikerin der Neuen Sachlichkeit wie ihr Zeitgenosse Erich Kästner. Hören Sie einfühlsame Gedichte über Liebe und Trennung, die ich für mich wiederentdeckt habe. Dauer 2 - 2,5 Stunden, Wanderstrecke ca. 5 Kilometer. Erläuterungen und Wanderführung Markus Liffers

Montag, 23.02.
Modenschau
Roncalli-Haus, Kirchplatz 15, 14.30 - 17 Uhr

Samstag, 28.02. Se.-Gruppe: **Elseyer Kirche - Hohenlimburg**
Buslinie 517 - 13.47 Uhr ab Stadtmitte, Führung Marianne Renneke

März 2026

So. 01.03. N.: **Auf zum Kaiser-Friedrich-Turm**
Treffpunkt 14 Uhr Wandertafel Stadtgarten
Ein bisschen Kreuz und Quer zum Kaiser-Friedrich-Turm.
Führung Maria Arnold

Donnerstag, 05.03. T.: **Naturoase Kölner Flora – neuer Versuch -**
Treffen 10.15 Uhr vor dem Hbf
In Köln erwarten uns Zaubernuss, Schneeglöckchen, Krokusse und blühende Kamelien in einer großen Ausstellung und im Freiland.
Eine Anmeldung bei der Wanderführerin ist erforderlich.
Führung Rita Steffen

Samstag, 07.03. **Jahreshauptversammlung der SGV-Abteilung Hagen**
Beginn 14.30 Uhr im Café Restaurant Rosengarten, Selbecker Str. 213 mit Ehrung der Jubilare.
Diese Mitteilung gilt als Einladung an unsere Mitglieder.

Sonntag, 08.03. H.: **Schloss Hohenlimburg und Oberförster-Pfahl-Weg**
Buslinie 517 - 12.40 Uhr ab Stadtmitte,
Wir wandern vom Bahnhof Hohenlimburg zum Schloss und auf dem Oberförster-Pfahl-Weg mit Blick auf Wiblingwerde. Eigenverpflegung ratsam. Wanderstrecke ca. 8,5 km. Führung Ramona Granseuer

Dienstag, 10.03. T.: **Zur Krokusblüte nach Düsseldorf**
RE 04 - 10.34 Uhr ab Hbf
Im März erstreckt sich von der Altstadt bis zum Nordpark ein blaues Band aus Krokussen auf den Rheinwiesen. Wir wollen dieses Naturerwachen erwandern.
Führung Erich Gatzke

Donnerstag, 12.03. **Lesetreff 60plus**
Große und kleine Reiseziele – Sehensortsorte und Reisealltag
Stadtteilbücherei Haspe, Hasper Torhaus
15.30 – 17 Uhr

Samstag, 14.03. H.: **Frühblüher in Wuppertal**
RE 13 – 11.29 Uhr ab Hbf
Wir besuchen den schon frühlings-

haften Botanischen Garten auf der Hardt. Später geht es an der Wupper entlang zum idyllischen Luisenviertel. Erläuterungen und Führung Rita Steffen

Samstag, 14.03. Se.-Gruppe: **Kleiner Rundweg Zurstraße**
Buslinie 512 – 13.58 Uhr ab Stadtmitte
Führung Rosemarie Maus

Sonntag, 15.03. N.: **Wanderung am Hengsteysee**
Buslinie 512 – 12.04 Uhr ab Stadtmitte, Hengsteysee Insel – Südufer – Herdecke, Führung Adele Wever

Mittwoch, 18.03.: **Wanderfreunde des SGV Hagen treffen sich zu Kaffee & Klönen**
14.30 Uhr Café Lennebad, Im Klosterkamp 40, Hohenlimburg

Donnerstag, 19.03.2026
Vorlesen für Senioren
Jürgen Brater: Für den Mist bin ich zu alt, Stadtteilbücherei Hohenlimburg
15.30 – 16.30 Uhr

Donnerstag, 19.03.
Frühlingserwachen
Roncalli-Haus, Kirchplatz 15, 14.30 – 16 Uhr

Samstag, 21.03. N.: **Zum Waldlehrpfad in Voerde**
Buslinie 511 – 12.29 Uhr ab Stadtmitte
Waldlehrpad – Plessen – Sperrmauer der Hasper Talsperre - Beuke
Führung Adele Wever

Samstag, 21.03. Se.-Gruppe: **Haßley - Emst**
Buslinie 518 – 13.44 Uhr ab Stadtmitte, Führung Rosemarie Maus

Sonntag, 22.03. H.: **Naturkundlicher Lehrpfad im Naturschutzgebiet Castrop-Rauxel**
RB 43 – 11.27 Uhr ab Hbf
Wir wandern zwischen Schellenberg, Haus Goldschmiedling und der Cottenburgschlucht durch ein Naturschutzgebiet, Wanderzeit ca. 2 Std, Führung Maria Arnold

Samstag, 28.03. H. **Dahler und Prioreier Frühlingsrundweg rechts und links der Volme**
Buslinie 510 – 10.28 Uhr ab Stadtmitte

Von der Dahler Parkstraße und dem Grabweg geht es zum Stapelbach, unterhalb des Stapelbergs dann mit dem Bus nach Priorei, von dort per pedes zur Priorlinde und mit Bärlauchduft über Hengstenberg zurück nach Dahl (E optional), leichte Steigungen, Selbstverpflegung ratsam, 8 km, ca. 3 Std., wenn möglich Fernglas mitbringen, Führung Christoph Rossa

Samstag, 28.03. Se.-Gruppe: **Fernuni - Fleyer Waldlehrpfad**
Buslinie 515 - 13.58 Uhr ab Stadtmitte, Führung Marianne Renneke

Sonntag, 29.03. H.: **Vom Ischeland zum Arcadeon**
Buslinie 542 - 12.00 Uhr ab Stadtmitte
Vorbei an den Sportanlagen erreichen wir den Ischelandteich. Über das Westfalenbad wandern wir durch die Kleingärten und den Fleyer Wald nach Halden (E). Anschließend geht es in den schon frühlinghaften Park des Tagungshotels Arcadeon.
Führung Erich Gatzke

Wiederkehrende Termine

Termine für das Erzählcafé:
Termine/Räumlichkeiten für den Literaturstammtisch werden auf der Homepage veröffentlicht.

Achten Sie auch auf ansprechende Angebote im Medienbereich (Stadtanzeiger, Tageszeitung u.a.).

Bleiben Sie gesund. Selbsthilfe
Die Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, ist auch ein Treffpunkt für Selbsthilfegruppen: Pro Retina, Blindenverein, Gehörlosenverein Fortschritt, Psoriasis, Rheumaliga, Kehlkopfoperierte, unruhige Beine, Morbus Bechterew, Gymnastikgruppe, Messies, SHG Transidentität, SHG Schmerzen, Marfan Hilfe Deutschland, Infos: Paritätischer, Tel. 1 34 74 oder Selbsthilfe-Büro: 18 15 16

13:00-16:30 Uhr
Mittagessen und Café-Treff für jedermann
Ort: Corbacher Str. 20, 58135 Hagen

Club Reise 50+ „Jetzt erst Recht“
City Comfort Hotels, Rheinstr. 44, 84453 Mühldorf am Inn,
Gebühr: ab 99,00 Euro/Person

Dezember 2025 bis März 2026

Tel.: 0 86 31/38 10
Busfahrt „Bad Sassendorf“
jeden 2ten Mittwoch- Organisation Stadtsportbund Hagen s. S. 42

Selbsthilfegruppe für chronisch Nierenkranke, Nierentreff Hagen
Ansprechp. Frau Bremecke u.Herr Rewig Tel.: 02331/5962396 AB 02331/58103; Mail: jeannine.bremecker@t-online.de;
Kontakt nach Vereinbarung

Jeden Montag

09:00-12:00 Uhr
Seniorengymnastik
Leitung: Fr. Müller,
DRK Begegnungsstätte s. S. 41

09:00-12:00 Uhr
BeratungsPräsenz im Quartier
Beratung in allen sozialen Angelegenheiten AUßER Rechtsberatung, Schuldner./Insolvenzberatung und Rentenberatung
Ort: Corbacher Str. 20, 58135 Hagen

09:00 – 12:00 Uhr
Nähgruppe
AWO Schultenhof (Eilpe),
Info, s. S. 41

9:00-12:00 Uhr
Kreative Runde im Markusgemeindehaus. Rheinstr. 26, s. S.40

10:00-11:30 Uhr
Kreativangebot für Senior*innen und Vorschulkinder
Kunst verbindet Generationen, ein niederschwelliges Angebot, welches von einer Kunsttherapeutin begleitet wird, es gibt kurzweilige Unterbrechung, ist aber ein ganzjähriges Angebot, die Teilnahme ist kostenlos.
Ort: AWo Begegnungsstätte Haspe, Hüttenplatz 44, 58135 Hagen
Tel.: 02331/38113, E-Mail: mareike.stelmach@awo-ha-mk.de
www.awo-ha-mk.de

10:00 Uhr
Sitzgymnastik im Atrium
Altes Stadtbad Haspe,
bei Interesse bitte melden, s. S. 41

14:00 - 16:00 Uhr
Treffen der Turngruppe
Roncalli-Haus Kirchplatz 15

Veranstaltungskalender

14:00–17:00 Uhr

Offener Treff für alle

Hohenlimburg, AWO-Begegnungsstätte,
Hohenlimburg am Lennepark s. S. 41

14:30-17:00 Uhr

Kaffeestube

Ort: Ök. Gemeindezentrum, Helfer Str.
66, 58099 Hagen

15:00-17:00 Uhr

(außer in den Schulferien)

Blauer Montag

offener Treff für Frauen und Männer im Seniorenalter.

Bei Kaffee und lecker geschmierten „Bütterken“ geht es um Gott und die Welt

Ort: Gemeindehaus Ev. Luth. Paulus

Kirchengemeinde, Borsigstr. 11;

Kontakt: M.Dittmar; 0170-4048832

ab 15:00 Uhr

Handarbeitskreis

Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

15:00-17:00 Uhr

SPIELE & GESPRÄCHSKREIS

Ort: Gemeindehaus Halden, Berchumer Str, 66, 58093 Hagen

14:00–15:45 Uhr

SeniorInnen-Tanz, Sets in Bewegung

Ev. Familienbildung Hagen , Eppenhauser Str. 152 ss. S. 41

16:15-17:15 Uhr

Sport-Spiel-Spannung in Sitzen (75+)

mit Leni Hillebrand

Ort: Bewegungsraum

AWO Boelerheide

Info+Anmeld.: A.Tauer,

Sportbildungswerk e.V.

Tel.: 207-5111

17:00-18:00 Uhr

Englisch

KL:M. Steffen

Ort: DRK Begegnungsstätte

17:15-17:45 Uhr

Rückenschule I

Teilnahme ohne Anmeldung möglich

Ort: Markusgemeindehaus,

Rheinstr. 26, 58097 Hagen

17:30-19:00 Uhr

FRIEDENSSTIMMEN

Ort: Gemeindehaus Halden, Berchumer Str. 66, 58093 Hagen

18:00–19:00 Uhr & 19:00–20:00 Uhr

Bauch, Beine, Po 50+

Info: Susanne Langemann-Eyer

Tel.: 02331/4 88 34 84, Handy:

0172/1 72 97 18, Werkhof

Hohenlimburg, Herrenstr. 17, 58119

Hagen, Zehnerkarte 40,00 Euro

17:00 Uhr

Gebärdensprachkurs

im Paritreff, DPWV s. S. 42

Bitte nachfragen

Ab 18:00 Uhr

Nordic Walking

Treffpunkt: Parkplatz Stadtgarten,

Parkstreifen Alexanderstraße am

Eingang zum Hameckepark. Strecke:

1, 5 Std. Hameckepark und Flyer

Wald, Leitung Karlheinz Gras Tel.:

85890, Sportgruppe im SGV Hagen s. S. 42

18:45-19:45 Uhr

Gymnastik mit

Schwung für Frauen 50+

Den Körper in Form und Schwung

bringen, unterstützt mit Musik

Anmeldung über www.efb-hagen.de

Ort: Ev. Familienbildung, Eppenhauser

Str. 152, 58093 Hagen s. S. 41

19:00 Uhr

SHG Narcotics Anonymous

im Paritreff, DPWV s. S. 42

19:30 – 22:00 Uhr

19:30-22:00 Uhr

Strickgruppe

offen für alle Interessenten

Johanniskirche, s. S. 41

19:30 – 21:00 Uhr

Kantatenchor

Kreuzkirche Vorhalle,

Kirchbergstraße 1, 58089 Hagen,

Tel.: 02331/81354 , Frau Voit

Jeden 1. Montag

um 15:00 Uhr i.d.R.

Bezirksverband der Frauenhilfe

Johanniskirche/Anbau

offen für alle Interessenten

Frankfurter Str. 100

16:00-17:30 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von demenziell veränderten Menschen

Begegnungsstätte Schultenhof,

Selbecker Str. 16, Infos und Anmel-

dung S. Siebenschuh Tel.:

02331/72053 od. E-Mail

anita.stolorz@awo-ha-mk.de

Caritas Tagespflege am Haus St. Martin

Sich in Gemeinschaft wohlfühlen und etwas erleben



Fontaneweg 30, 58099 Hagen

Tel.: 02331/6917800

www.caritas-hagen.de

18:00–21:00 Uhr

Angehörigentreffen von Demenzkranken

Gemeindehaus der Ev. Paulusgemeinde, Borsigstr. 11, 58089 Hagen, Tel.: (02331) 2 04 67 90 oder 2 04 67 58 oder 7 02 00 oder 0174/5 13 72 57 in der Regel, 14:30– 17:30 Uhr
Bezirksverband der Frauenhilfe, Johanniskirche s. S. 41

Jeden 1. und 3. Montag

10:30-12:30 Uhr

Aquarellkurs

Ort: Begegnungsstätte Paritreff, Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen

16:00 - 17:30 Uhr

Emster Singekreis - offenes Singen für jedermann/frau

AWO Kulturhof Emst, Auf dem Kämpchen 16, Tel. 5 44 90

Jeden 2.&4. Montag im Monat

FRAUENHILFE

Ort: Ök.Gemeindezentrum, Helfer Str. 66, 58099 Hagen

Jeden 2. Montag im Monat

14:30–16:30 Uhr

Demenzcafé für Demenzkranke und ihre Angehörigen

DRK Seniorenheim, Lange Str. 9–11, 58089 Hagen, Veranstalter: DRK Kreisverband Hagen/DRK Seniorenheim, Tel.: 3 45 67

15:00 - 17:00

ZWAR Gesundheitsgruppe

Pari-Treff, Bahnhofstr. 41
19:00-22:00 Uhr

RAUS AUS DEM GRAU

Ort: Ök. Gemeindezentrum, Helfer Str. 66, 58099 Hagen

Jeden 3. Montag im Monat

09:45–12:00 Uhr

Arbeitskreis Ehrenamtlicher Leitungen von Seniorenkreisen, Begegnungsstätte der Diakonie Mark Ruhr s. S. 41

17:00 - 18:30 Uhr

Glaukom

Pari-Treff, Bahnhofstr. 41
(alle 2 Monate)

17:00-19:00 Uhr

HANDARBEITSKREIS

Ort: Paul-Gerhardt-Gemeindehaus, Overbergstr. 83, 58099 Hagen

Jeden 4. Montag

18:00–20:00 Uhr

ZWAR Frauengruppe

ZWAR steht für ‚Zwischen Arbeit und Ruhestand‘ und ist eine politisch und konfessionell unabhängige Frauengruppe. Es haben sich Frauen ab ca. 60 Jahren zusammengefunden, die aufgeschlossen, aktiv und offen für neue Ideen sind und gemeinsam vielfältige Aktivitäten ausüben. Basistreffen Villa Post, Gebäude der VHS, Wehringhauser Str. 38, ZWAR s. S. 42

14-tätig montags

17:00-20:00 Uhr

Skatrunde im Markusgemeindehaus, Mitspieler und Gäste sind herzlich willkommen, ev. Luth Stadtkirchengemeinde, s. S. 41

16:30-18:00 Uhr ab 13.01.2025

Malen fürs ich. Malen für sich

Freie Acrymalerei über <http://BLOCKED/www.efb-hagen.de>
Ort: Ev. Familienbildung Hagen, Epenhauser Str. 152, 58093 Hagen

Alle 2 Monate am dritten Montag

SHG Glaukom

Paritreff, Bahnhofstr. 41

1x monatlich montags

10:00-12:00 Uhr

Gesprächskreis zur Pflege Anmeldung

+ Fragen unter 02331/3673383
E-Mail: pflegeselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
Ort: Awo Begegnungsstätte Schultenhof in Eilpe

Jeden Dienstag:

9:00 Uhr: Sitzgymnastik

10:45 Uhr: Qigong-Jurs (bitte anmelden)

14:00 Uhr: Spiele-Nachmittag

AWO-Kulturhof, Auf dem Kämpchen 16 Tel. 5 44 90

14:30 - 15:30 Uhr

Hatha-Yoga

Kursleitung: Penger

Ort: DRK-Begegnungsstätte Zeppelinweg 17

14:30 - 15:15 Uhr

Sitzgymnastik mit Musik

Roncalli-Haus, Kirchplatz 15

9:00-12:00 Uhr

Beratung

Beratung in allen sozialen Angelegenheiten AUßER Rechtsberatung, Schuldner-/Insolvenzberatung, Rentenberatung
Ort: Corbacher Str. 20, 58135 Hagen

09:00–12:30 Uhr

Beratung in Sozialrechtsfragen und Hilfen bei der Antragstellung

SoVD Sozialverband Deutschland Bergstr. 128-130, s. S. 42

9:30-10:30 Uhr

„Fit im Sitzen“

Kursleiterin: Frau Semturis, Begegnungsstätte Diakonie Mark-Ruhr s. S. 41

ab 9:30 Uhr

Malgruppe

Begegnungsstätte, Altes Stadtbad Haspe, Leitung: Christine Oelschlegel, bei Interesse bitte melden, s. S. 41

9:30 – 10:30 Uhr

Yoga für Senioren

AWO Boelerheide s. S. 41

09:30–11:00 Uhr

Folkloretanz in der Jakobusgemeinde

Hagen-Helfe, Helfer Str. 66

10:00-10:45 Uhr

Life-Kinetik

Gedächtnis- und Bewegungstraining, Anmeldung unter <http://BLOCKED/www.efb-hagen.de>; Ort: Ev. Familienbildungsstätte Hagen, Feithstr. 3,

13:00-16:30 Uhr

Senioren-Café mit 2 EUR Selbstbeitrag

Es gibt Kaffee und Brötchen, anschließend bspw. „mensch ärgere dich nicht“ oder anderen Spiele

Ort: Corbacher Str, 20,58135 Hagen

14:00-15:00 Uhr

Gottesdienst für Gehörlose

1x im Monat -Termin bitte erfragen, Martin-Luther Str. 11 Ansprechpartnerin: Pfarrerin Brokmeier

Veranstaltungskalender

13:30–17:30 Uhr

Spielenachmittag

AWO Vorhalle, Stadtteilhaus
Vorhaller Str. 36, Tel.: 349 32 23

ab 14:00

Kartenspieler

AWO Boelerheide, s. S. 41

14:00–17:30 Uhr

Skatrunde

Gäste/Mitspieler herzlich willkommen,
Info: Kulturhof Emst, Auf dem
Kämpchen 16, s. S. 41

14:30–16:30 Uhr

Bingo

AWO Haspe s. S. 41

14:30–16:30 Uhr

Senioren-Café

Beratung und Begegnung
Corbacher Str. 20, Tel.: 4 42 34

14:30–16:30 Uhr

Jung trifft Alt

Seniorenachmittag mit Kaffee und
Kuchen: geselliges Beisammensein mit
Zeit für Gesellschaftsspiele, Gedächtnis-
training und vieles mehr. Mehrge-
nerationenhaus des Kinderschutzbundes,
Tel.: 38 60 89–0

15:00–17:30 Uhr

Boulen (Pétanque)

Sportplatz des TuS Halden Herbeck,
Im Alten Holz 170
Info: M. Röhring 0176 45 68 01 01
E. Gutsche: 0151 22303448

16:30–17:00 Uhr

Rückenschule II

nicht für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität
Ort: Markusgemeindehaus, Rheinstr. 26

17:00–18:00 Uhr

Senior*Innen gut in Form (66+) mit Heike Schneider.

Ort: Bewegungsraum der AWO
Boelerheide, Info+ Anmeld: A. Tauer,
Sportbildungswerk e.V.,
Tel.: 207-5111

17:00–18:30 Uhr

SINGKREIS

Ort: Gemeindehaus Boele, Schwerter
Str. 122, 58099 Hagen

17:15–20:00 Uhr

Theatergruppe DAKAPO

Es werden noch Mitspieler*innen
gesucht, Ort: Im Markusgemeinde-
haus, Rheinstr. 26,

16:30–18:00 Uhr

Seelsorge

Angehörigentreffen und Betreuung
von Demenzkranken, Tagespflege-
haus Haspe, Waldecker Str. 7, 58135
Hagen, Veranstalter: Ev. Altenhilfe
und Betreuung Haspe gGmbH, Tages-
pflege der Diakonie Pflege und Reha
gGmbH, Mops Mobil und Diakonien-
zentrum Haspe e. V., Tel.: 90 28 28

18:30–20:00 Uhr

Angst und Depression

Pari-Treff, Bahnhofstr. 41

19:30–21:00 Uhr

SPAßCHOR PEEGEES

Ort: Paul-Gerhardt Gemeinde,
Overbergstr. 83, 58099 Hagen

19:00–20:00 Uhr

Rückentraining

regelmäßige Übungen zur Kräftigung,
Dehnung und Mobilisation zur
effektiven Vorbeugung von Rücken-
beschwerden, Krankenkassenzuschuss
möglich, Anmeldung über www.efb-hagen.de, Ort: Ev. Familienbil-
dungsstätte, Eppenhauser Str. 152,
58093 Hagen s. S. 41

19:30–22:00 Uhr

FRAUENKREIS „MITTENDRIN“

Ort: Paul-Gerhardt-Gemeindehaus,
Overbergstr. 83, 58099 Hagen

Jeden 1. Dienstag:

09:00 – 11:00 Uhr

**Gemeinsames Frühstück – Gäste
herzlich willkommen im Eventcafé
Oller Dreisch**, Infos: s. S. 41

10:00 Uhr Zeitr. Oktober-April

Ausgiebiges Frühstück und Spiele
(Gesellschaftsspiele, Doppelkopf u.a.)
Ort: AWO Begegnungsstätte Hagen-
Eilpe Schultenhof, Selbecker Str. 16
Info und Anmeldung Stadtsportbund
Hagen e.V., Leitung Leni Hildebrand
Tel. Mo/Di: 02331/207-5108 oder
0160/90 50 03 66

10:00 Uhr

**Überregionale Gruppe gehörloser
Senioren**, Paritreff, Bahnhofstr. 41
bitte nachfragen

14:30–18:00 Uhr

Spielenachmittag mit Kaffeetrinken im Sommer mit Grillen

Schultenhof, Selbecker Str. 16
Veranstalter: Stadtsportbund Hagen
e.V. s. S. 42

Jeden 2. Dienstag:

14:30–16:30 Uhr

Bingo

AWO Haspe, Hüttenplatz 44,
Infos s. S. 41

15:00 – 17:00 Uhr

ZWAR-Frauengruppe

Pari-Treff, Bahnhofstraße 41

17:00–19:00 Uhr

Angehörigentreffen und Betreuung von Demenzkranken

AWO Lennepark, Klosterkamp 40,
58119 Hagen, Veranstalter: AWO
Hohenlimburg, Diakoniestation
Hohenlimburg und Mops Mobil,
ambulanter Pflegedienst
Tel.: 02334/4 42 50

um 17:30 Uhr

Selbsthilfegruppe „das Herz“

Treffpunkt: AWO Begegnungsstätte
„Schultenhof“, Selbecker Str. 16,
58091 Hagen, Ansprechp.: N. Hudzik
Tel.: 02331/76407
E-Mail: nobi.hudzik@arcor.de

17:30 – 19:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Herzkrankheiten

AWO Begegnungsstätte Schultenhof
weitere Infos s. S. 41

18:00 – 20:00 Uhr

SHG Hernie

Paritreff, Bahnhofstr. 41

jeden 2., 4. und 5. Dienstag

SPIELEKREIS

Ort: Gemeindehaus Halden,
Berchumer Str. 66, 58093 Hagen

Dienstags 14-tägig

18:00–19:30 Uhr

Kreativkreis

Ev. Gemeindehaus, Vorhaller Str. 27,
58089 Hagen, Frau Senst Tel.: 304264

16:30–18:00 Uhr

Bibelkreis

Austausch und Lektüre zu span-
nenden Geschichten des Alten und
Neuen Testaments, Ort: Ev. Familien-
bildung Hagen, s. S. 41

Jeden 3. Dienstag:

16:30–18:00 Uhr

Treffen für pflegende Angehörige von Demenzkranken

Tagespflegehaus Waldecker Str. 7

17:00–19:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Krebsoperierte Männer

Ort: Markusgemeindehaus, Rheinstr. 26

18:00 Uhr

Patientenforum

Jeweils ein leitender Arzt des Krankenhauses bietet einen informativen Vortrag zu einem bestimmten Krankheitsbild, dessen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten, Schulungsraum des Ev. Krankenhaus Hagen-Haspe, Brinkmannstr. 20

Jeden 4. Dienstag:

14:30–16:30 Uhr

Bingo

AWO Haspe, Hüttenplatz 44, Infos s. S. 41

Jeden Mittwoch:

9:00–12:00 Uhr

Beratung

Beratung in allen sozialen Angelegenheiten AUßER Rechtsberatung, Schuldner/Insolvenzberatung und Rentenberatung
Ort: Corbacher Str. 20, 58135 Hagen

09:00–12:00 Uhr

Handarbeitskreis

Leitung Frau Böhm, DRK Begegnungsstätte s. S. 41

9:15–10:45 Uhr

Rückentraining

Regelmäßige Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation zur effektiven Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Krankenkassenzuschuss möglich, Anmeldung über www.efb-hagen.de, Ort: Ev. Familienbildung, Eppenhauser Str. 152, 58095 Hagen s. S. 41

9:30–10:30 Uhr

„Fit im Sitzen“

Kursleiterin; Frau Semturis, Begegnungsstätte Diakonie Mark-Ruhr s. S. 41

9:30–10:30 Uhr

Fit im Sitzen

Aktiv und fit ab 55 Jahren. Einstieg nach telefonischer Absprache jederzeit möglich. Begegnungsstätte Diakonie Mark-Ruhr s.S. ??

10:00–11:30 Uhr

Gymnastik mit Katharina Tiemann

AWO Begegnungsstätte Boelerheide Infos s. S. 41

13:00–16:30 Uhr

Beratung

Beratung in allen sozialen Angelegenheiten AUßER Rechtsberatung, Schuldner/Insolvenzberatung und Rentenberatung
Ort: Corbacher 20, 58135 Hagen

11:00–12:30 Uhr ab 28.01.2025

(un)Ruhestand-und was nun? Ein Angebot für Frauen. Der Ruhestand kann eine erfüllende und bereichernde Lebensphase sein. Hast du spezielle Fragen oder Gedanken zu diesem Thema? Wir freuen uns darauf, mit Ihnen diese spannende Lebensphase zu gestalten!
Anmeldung über www.efb-hjagen.de, Ort: Ev. Familienbildung Hagen, Eppenhauser Str. 1582, 58093 Hagen

13:30–17:30 Uhr

Nähtreff

AWO Haspe/Westerbauer, Enneper Str.81, Infos s. S. 41

13:30–17:30 Uhr

Kaffeetrinken AWO

Ortsverein AWO-Begegnungsstätte Vorhalle, Infos: s. S. 41

13:30 – 17:30 Uhr

Ortsvereinstag

AWO Ortsverein Vorhalle, s. S. 41

14:00 - 16:00 Uhr

Kaffee Pläuschen

Ronballi-Haus, Kirchplatz 15

14:00–16:00 Uhr

Strickgruppe

offen für alle Interessenten
Johanneskirche bzw, im Anbau Frankfurter Str. 100, 58095 Hagen

14:00 Uhr

Klönverein des AWO-Vereins (auch für Nichtmitglieder)

AWO Kulturhof, Auf dem Kämpchen 16, Tel: 5 33 90

14:00 – 17:30 Uhr

Seniorenclub

AWO-Begegnungsstätte Hohenlimburg, Infos: s. S. 41

14:00–17:30

Ortsvereinsnachmittag

AWO Begegnungsstätte ha.ge.we Kulturhof Emst s. S. 41

14:00–15:30 Uhr

offenes Seniorencafé

Angebot für Senioren*innen im Bezirk Hagen-Altenhagen/Eckesey-Süd, keine Anmeldung, Ort: Familienbegleitung Hagen-Altenhagen, Friedensstr. 109, 58097 Hagen

14:00–16:00 Uhr

Strickgruppe

offen für alle Interessenten
Johanneskirche Anbau Frankfurter Str. 100

14:30–16:00 Uhr

Seniorentanz

Leitung: Fr. Gühlof, DRK Begegnungsstätte s. S. 41

14:30–17:00 Uhr

SPIELENACHMITTAG

Ort:Kaffeestube Ök. Gemeindezentrum, Helfer Str. 66, 58099 Hagen

14:30–16:00 Uhr

Spieletreff 55+

Wir laden zum Spielen ein
Diakonie Begegnungsstätte Körnerstraße

16:00–18:00 Uhr

Selbsthilfegruppen Frauen nach Krebs

Johanneskirche bzw Anbau Frankfurter Str. 100. 58095 Hagen

17:30–18:30 Uhr

Frauenturnen ab 55

Turnhalle Goldbergschule, Schulstr. 9–11, TSV Hagen 1860 s. S. 42

18:00 – 19:00 Uhr

Seniorenturnen, Damen zw. 50–70,

Turnhalle am Kinder-Verkehrsgarten (Rastebaum/Dahmsheide),

Veranstaltungskalender

19:00 Uhr

Hager Frauenchor, Chorprobe

AWO-Kulturhof, Auf dem Kämpchen 16, Tel. 5 44 90

19:00-20:00 Uhr

Fit + Beweglich durch den Alltag

Kraftübungen, Ausdauer- und Koordinationstraining mit musikalischer Unterstützung, Anmeldung unter www.efb-hagen.de, Ort: Ev. Familienbildung, Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen s. S. 41

19:00–20:00 Uhr

Aerobic 50+

Info: Susanne Langemann-Eyer
Tel.: 4 88 34 84, Handy: 0172/1 72 97 18, Werkhof Hohenlimburg, Herrenstr. 17, 58119 Hagen, Zehnerkarte 40,00 €

18:30-19:30 Uhr

Seniorinnen Aerobic 50+

außer in den Ferien
Ort: Vossacker Schulturnhalle, SG Blau-Weiss-Vorhalle 1972 e.V.
Info s. S. 42

19:00-22:00 Uhr

MÄNNERKREIS

Ort: Paul-Gerhardt-Gemeindehaus, Overbergstr. 83, 58093 Hagen

19:00–21:00 Uhr

Johannis-Kantorei, Chorproben

Johanniskirche s. S. 41

Jeden 1. Mittwoch

14:00-16:00 Uhr

Senioren Café

Kontakt: I. Roß Tel.: 02331/7889037
Ort: Familienbüro, Franzstr. 78, 58091 Hagen

15:00-16:30 Uhr

FRAUENHILFE

Ort: PAUL-Gerhardt-Gemeindehaus, Overbergstr. 83, 58099 Hagen

16:00 Uhr

Blindenverein Beratung

(Sitzungszimmer), Infos: Paritätischer Wohlfahrtsverband s. S. 42

16:00-17:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Long Covid

Ort: Bonhoeffer-Haus, Eilper-Str. 70-72
Kontakt: Annegret Neuer.
Tel.: 0151 52 54 56 64

16:30 - 18:30 Uhr

COPD

Pari-Treff Bahnhofstr. 41

14-tätig mittwochs

9:30 - 12:00 Uhr

Malgruppe

Paritreff, Bahnhofstr. 41
Termine bitte erfragen

10:00 Uhr – ab 22.03.2023

Zeichnen lernen mit Trees

Paritreff, Begegnungsstätte des DPWV, s. S. 42

14:00 - 15:30 Uhr

Frühstadium Demenz

Pari-Treff, Bahnhofstr. 41

15:00 – 17:00 Uhr

Frauentreff

Ansprech: Frau Büscher, Tel.: 02335/66618, Ev. Gemeindehaus Vorhalle, Vorhaller Str. 27, Hagen

15:00–17:00 Uhr

Frauenabendkreis

Ansprechp.: Frau Döbler Tel.: 02331/301322, Gemeindehaus Vorhalle, Vorhaller Str. 27, Hagen

15:00-17:00 Uhr

Frauenhilfe im SKG

Tel.: 02331/83929
Infos bei den Pfarrer+innen
Markusgemeinde s. S. 41

16:00-18:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs

Ort: Johanniskirche Anbau, Frankfurter Str. 100, 58095 Hagen

Jeden 1. und 3. Mittwoch

11:00-12:30 Uhr

Strick und Klöntreff

auch ohne Wolle, Garn oder Faden
Begegnungsstätte Diakonie Mark-Ruhr Ort: Körnerstr. 84 in Hagen
Tel.: 02331/3520234

15:00–17:00 Uhr

Maltes Senioren

Seniorentreff des Malteser-Hilfsdienst e.V., Kaffeetrinken und mehr, verschiedene Themen, Ausflüge, Vorträge. Infos Tel.: 9 89 30

Jeden 2. Mittwoch

Bäderfahrt nach Bad Sassendorf

Stadtsportbund Hagen e.V., Leitung: Leni Hildebrandt; Kosten: 35,00 Euro Busfahrt und Eintritt, nur Busfahrt 25,00 Euro, Gelegenheit zum Stadtbummel oder Cafébesuch, Abfahrt: 8:15 h Haspe, Ernst-Meister Platz; 8:45 h Markplatz Emst Rückkehr: 15:00 Uhr, Anmeldung und Info Mo bis Do. 9:00-15:00 Uhr unter Tel.: 207-51-08 oder -07 - Leni Hildebrandt

10:00-12:00 Uhr

Malgruppe – Ort: Paritreff, Begegnungsstätte, Bahnhofstr. 41, s. S. 42

16:00 Uhr

SHG Restless Legs

Paritreff, Bahnhofstr. 41

Jeden 3. Mittwoch

17: 30 Uhr

ZWAR -

Gruppe Hagen- City Basistreffen

Gemischte Gruppe; Frauen und Männer treffen sich zur Planung und Absprache div. Aktivitäten wie Ausflüge, Besichtigungen, Theaterbesuche etc oder zum Spielen und Kochen Treffpunkt im Lokal „Kulisse“, Neumarktstraße, HA

14:00–16:00 Uhr

Gesprächskreis für Menschen mit Demenz im Frühstadium

Der Paritätische, Bahnhofstr.41, 58095 Hagen, Ansprechpartner: Selbsthilfe-Büro Hagen; Tel: 02331/181516; BSH gem. GmbH Seniorenzentrum : Tel: 02331/622–700

Jeden 4. Mittwoch

16:00-17:30 Uhr

Pflege-Café

Paritreff, Bahnhofstr. 41, Infos u. Anmeldung unter Pflegeselbsthilfe s. S. 42

jeden 2. und 4. Mittwoch

11:00-12:30 Uhr

„Kreativtreff“ Offener Treff für Seniorinnen und Senioren

Begegnungsstätte Diakonie Mark-Ruhr Ort: Körnerstr. 84 in Hagen

Mittwoch ungerade Woche

ab 12:00 Uhr

Mittagstisch

AWO Vorhalle, im Stadtteilhaus
Vorhalle, s. S. 41

Jeden letzten Mittwoch- nachmittag

VdK-Veranstaltungen

Info: AWO Boelerheide,
Overbergstr. 125, Tel.: 68 93 97

alle 2 Monate mittwochs

14:30 Uhr

Biblischer Gesprächskreis

(Blindenverein), Infos Paritätischer
Wohlfahrtsverband s. S. 42

Jeden Donnerstag

9:00-10:00 Uhr

Gymnastik mit Schwung für Frauen 60+

Gymnastik mit + ohne Stuhl
Anmeldung über www.efb-hagen.de
Ort: Familienbildungsstätte, Eppen-
hauser Str. 152, 58093 Hagen, s. S. 41

09:30–10:30 Uhr

Morgengymnastik 50+

Info: Susanne Langemann-Eyer, Tel.:
(02331) 49 83 494, Handy: 0172 / 1
72 97 18, Werkhof Hohenlimburg,
Herrenstr. 17, 58119 Hagen,
Zehnerkarte 40 Euro

10:00-11:00 Uhr

Arbeitslosenfrühstück für jedermann

Ort: Corbacher 20, 58135 Hagen

10:00 - 10:45 Uhr

Sitzgymnastik

Atrium Altes Stadtbad

10:00-12:00 Uhr

Senioren-gymnastik

Leitung Fr. Eickelmann,
DRK Begegnungsstätte s. S. 41

ab 10 Uhr

Gesprächskreis Familiäre Pflege – Angehörigenberatung und -Schulung

im AWO Helmut-Turck-Zentrum,
Johann-Friedrich-Oberlin-Str. 11–15
im Café „Musikbox“, Termine:
Donnerstag 1 mal im Monat, (Termin-
abfrage und Anmeldung: 02331 /
36849); Kooperationsangebot:
netzwerk demenz,
Helmut-Turck-Zentrum AWO

9:00–10:00 Uhr

Sitzgymnastik

AWO Begegnungsstätte ha.ge.we
Kulturhof Emst, s. S. 41

10:00-11:00 Uhr

Senioren-sport

Ort: Markusgemeindehaus, Rheinstr. 26

10:00-11:30 Uhr

Spanisch am Donnerstag, Sprachlevel A2/B1

Begegnungsstätte Diakonie Mark-
Ruhr, Körnerstr. 84

10:30-12:00 Uhr

„Spanisch für Anfänger“

Kursleiterin: Laila Mohamed Ahmed,
Begegnungsstätte Diakonie Mark-
Ruhr s. S. 41

13:00-16:30 Uhr

Beratung

Beratung in allen sozialen Angelegen-
heiten außer Rechtsberatung, Schuld-
ner/Insolvenzberatung und Rentenbe-
ratung

Ort: Corbacher 20, 58135 Hagen

13:00-14:30 Uhr

Kneipp-Gedächtnistraining

Info beim Kneipp-Verein Hagen e.V.,
s. S. 41

12:00-16:00 Uh

Spielgruppen/Rommee

Infos: Der Paritätische
Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

13:00 – 17:30 Uhr

Senioren-nachmittag

AWO Haspe/Westerbauer,
Enneper Str. 81, s. S. 41

13:00–17:30 Uhr

Nachbarschaftstag mit Mittagessen und Bingo

AWO Begegnungsstätte ha.ge.we.
Kulturhof Emst

13:30–17:30 Uhr

Spielenachmittag, 14-tägiger Wechsel Bingo/Knobeln

AWO Vorhalle, im Stadtteilhaus
Vorhalle, s. S. 41

14:00 - 17:00 Uhr

Spielekreis

Roncalli-Haus, Kirchplatz 15

14:00–19:00 Uhr

Skat

AWO Begegnungsstätte
Oberhagen-Mittelstadt, s. S. 41

14:00–17:00 Uhr

Ortsvereins-nachmittag

Info: AWO-Begegnungsstätte
Schultenhof, weitere Infos s. S. 41

14:00-16:00 Uhr

SeniorInnen-Nachmittag

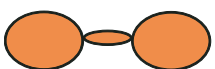
Findet zur Zeit nicht statt, evt im
ehemaligen Sparkassengebäude,
Feithstr. 3, Tel. nachfragen

14:00 – 17:00 Uhr

Offener Treff für alle

AWO Begegnungsstätte (Eilpe),
weitere Infos s. S. 41

unsere art zu sehen



optik

Balthasar

Elberfelder Strasse 76 • 58095 Hagen •  am Haus
Tel.: 02331-1 33 90 • www.optik-balthasar.de

Wir machen auch Hausbesuche!

Gerne besuchen wir Sie auch zu Hause, um in Ihrer
gewohnten Umgebung eine Augenglasbestimmung und
Fassungsauswahl vorzunehmen. Rufen Sie uns an und
vereinbaren Sie gleich einen Termin mit uns.
Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungskalender

14:15-16:30 Uhr

außer in den Ferienzeiten
und an den Feiertagen

offener Treff (nicht nur) für Senior*innen

Jeder und jede ist an diesem Ort des Zusammentreffens herzlich willkommen. Geboten wird ein abwechslungsreiches Programm aus Vorträgen, Hilfe zur Selbsthilfe, u.a.

Ort: Gemeindesaal, Ev. Familienbildung Hagen, Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen, Tel.: 02331/588300

14:30-16:00 Uhr

Kreativ(es) Klönen ein Angebot für jedermann.

Egal ob man mit anderen klönen möchte oder seine Hände kreativ betätigen möchte. Dazu gibt es Waffeln und Kaffee

Ort: Mehrgenerationenhaus, Kinderschutzbund, Potthofstr. 20

15:00-17:30 Uhr

Boulen (Pétanque)

Sportplatz des Tus Halden-Herbeck,
Im Alten Holz 170

Info: M. Röhring 0176 45 68 01 01
E. Gutsche: 0151 22303448

15:00–19:00 Uhr

Skatclub

Ansprechpartner: Erwin Pfeiffer
Tel.: 7 08 83, AWO Begegnungsstätte
Eilpe, Info: s. S. 41

15:30 Uhr

Trauercafé

in der Begegnungsstätte ‚Altes
Stadtbad Haspe‘, Moderation: Pfr.
Jürgen Schäfer. Jeder Gast ist ohne
Anmeldung willkommen, Diakonie-
zentrum Haspe e.V.

17:00 Uhr

SHG Spielsucht

PARitreff, Bahnhofstr. 41

17:00-18:30 Uhr ab 23.01.2025

Meditation

Innere Ruhe und Achtsamkeit für den
Alltag. Anmeldung über <http://BLOCKED/www.efb-hagen.de>, Ort:
Ev. Familienbildung Hagen, Eppen-
hauser Str. 152, 58093 Hagen

17:30–18:30 Uhr

Flötenkreis für Erwachsene

Frau Büscher, Tel.: 02335 / 6 66 18,
Ev. Gemeindehaus, Vorhaller Str. 27,
58089 Hagen

18:00 - 20:00 Uhr

Pokora

Pari-Treff, Bahnhofstr. 41

Donnerstag 18:00 – 21:00 Uhr

Selbsthelfer für seelische Erkrankungen

AWO Begegnungsstätte Schultenhof,
Infos: s. S. 41

Ab 17:30 Uhr -

außer in den Ferienzeiten

Cardiotraining

Leitung: Sabine Burbach Tel.: 58 73
35, Turnhalle Boelerheide, Kapellen-
straße, Sportgruppe im SGV Hagen s.
S. 42

19:00-21:00 Uhr

JAKOBUSCHOR

Ort: Ök Gemeindezentrum, Helfer
Str. 66, 58099 Hagen

Donnerstag jede gerade Woche

14:00–17:00 Uhr

Bingo-offen für alle

AWO Boelerheide s. S. 41

Jeden 1. Donnerstag

9:30-11:00 Uhr

FRAUENFRÜHSTÜCK

Ort: Paul-Gerhardt-Gemeindehaus,
Overbergstr. 83, 58099 Hagen

15:00 – 17:00 Uhr

Treff Ostdeutscher Frauen

AWO Hohenlimburg s. S. 41

15:00 Uhr

Seniorenstunde Kaffetrinken und interessante Vorträge

Veranstalter: Evangelisch-Freikirch-
liche Gemeinde Hagen, Ansprechpart-
ner: Walter Meckbach, Tel.: 4 12 49,
Ort: Kirche am Widey, Am Widey 6–8

15:00-17:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Hagen und Umgebung

Ort: Mathäusgemeinde,
Lützwowstr. 113

Info: Achim Achtel

Tel.: 0177 3529115

15:30 Uhr

Trauer-Café

Ein Treffen für trauernde Menschen,
Casino des Alten Stadtbads, Berliner
Str. 115, Info: Pfr. Jürgen Schäfer
Tel.: 4 73 90 90 oder 0175 / 5 23 22 29

15:30–17:30 Uhr

Demenzcafé für Demenzkranke und ihre Angehörigen

Informelles Treffen bei Kaffee und
Kuchen mit Betreuung der Demenz-
kranken, Friedhelm-Sandkühler-
Seniorenzentrum, Hüttenplatz 46–49,
58135 Hagen, Veranstalter: Senioren-
zentrum der AWO, Tel.: 90 34 14

19:30 Uhr

Ökumenisches Abendgebet

im Gemeindezentrum, Helfer Str. 66

Jeden 1. und 3. Donnerstag

14:00-16:00 Uhr

Musik- und Singegruppe

Paritreff, Bahnhofstr. 41

14-Tägig Donnerstag,

16:00-17:30 Uhr

Krebsselfhilfegruppe für Männer

Ort: Markusgemeindehaus,
Rheinstr. 26

Jeden 2. und 4. Donnerstag

16:00–19:00 Uhr

Betreuungsnachmittage , Alzheimer -Demenz-Selbsthilfegruppe

Ort: Gemeindehaus der ev. Paulusge-
meinde in Hagen-Wehringhausen,
Borsigstr. 11,

16:00–19:00 Uhr

Betreuung von Demenzkranken

Gemeindehaus der Ev. Paulusgemein-
de, Borsigstr. 11, 58089 Hagen,
Veranstalter: Alzheimer-Demenz
Selbsthilfegruppe Hagen e. V., Tel.:
2 04 67 90 oder 2 04 67 58 oder 7 02
00 oder 0174/5 13 72 57

18:30 Uhr

Treffen der Fotofreunde Hagen e.V. (für Interessierte Absprache)

AWO Kulturhof, Auf Kämpchen 16,
Tel. 5 44 90

Jeden 2. Donnerstag

14:30-16:00 Uhr

Kopfmobil

ein Angebot für Menschen, die sich
geistig und körperlich fit halten
möchten

Ort: Kinderschutzbund, Potthofstr.
20, 58095 Hagen, s. S. 41

Service-Wohnen mit Ambiente im Alten Stadtbad

Wohnen in einem ehemaligen Schwimmbad – das ist für die Mieter des Alten Stadtbads etwas ganz Besonderes. Andrea Krämer ist Ansprechpartnerin für die Seniorinnen und Senioren, die das selbstbestimmte Wohnen mit dem speziellen Service genießen.

Was ist das Besondere am Wohnen im Alten Stadtbad?

Zunächst einmal ist das Ambiente großartig. Das lichtdurchflutete Atrium ist das Herzstück des Hauses. Der Fußboden ist an der früheren Wasseroberfläche und es würde noch heute der 7,5 Meter hohe Sprungturm reinpassen. Um das Atrium herum und in einem angrenzenden Neubau sind 50 barrierefreie Wohnungen.

Für wen kommen die Wohnungen in Frage?

Unsere Wohnungen sind geeignet für Senioren, die auf der Suche nach einer komfortablen, altersgerechten Wohnung sind und die Wert auf ein unabhängiges Leben legen. Gleichzeitig sind für den Ernstfall Sicherheit und professionelle Hilfe gewährleistet.



Andrea Krämer

Wie groß sind die Wohnungen?

Die Wohnungen sind zwischen 37 und 82 Quadratmeter groß. Die Ausstattung lässt keine Wünsche offen: Sie sind überwiegend mit Balkon und Außenrollo ausgestattet, verfügen über hochwertigen Parkettboden im gesamten Wohnbereich, eine voll ausgestattete Küche und ein altersgerecht konzipiertes Bad.

Welche Unterstützungs-Möglichkeiten gibt es vor Ort?

Ich bin für alle Anliegen unserer Mieter da. Auf Wunsch koordiniere ich z.B. Termine verschiedener Hilfsdienste, helfe bei der Suche und Auswahl von Ärzten oder unterstütze bei der Planung von Familienfeiern. Begleitung außer Haus, hauswirtschaftliche Hilfe oder Pflegeleistungen können bei Bedarf vermittelt werden. Eine Pflegefachkraft ist im Hause, die die Mieter berät und z.B. bei Anträgen für Leistungen der Pflegeversicherung hilft. Für den Notfall gibt es ein 24-Stunden-Notruf-System. Die Kolleginnen an der Rezeption nehmen gerne alle Wünsche und Anregungen der Mieter entgegen und sind immer an einem netten Gespräch interessiert.

Was für Aktionen gibt es in der Hausgemeinschaft?

Im Atrium finden anspruchsvolle kulturelle Veranstaltungen wie Ausstellungen oder Vorträge statt. Außerdem trifft man sich gerne beim Mittagessen, zu Sportangeboten oder einer Skatrunde im Wintergarten. Die Geselligkeit ist unkompliziert. Hier ist man nicht allein – wenn man es will. Unsere Mieter lieben ihre Selbstständigkeit und fühlen sich gleichzeitig sicher und gut aufgehoben.



„Ich lebe selbstständig in meinen eigenen vier Wänden und das Notrufsystem gibt mir Sicherheit.“



Sie sind auf der Suche nach einer komfortablen Wohnung, die altersgerecht konzipiert ist?
Sie legen Wert auf ein unabhängiges Leben und professionelle Hilfe im Ernstfall?

Dann vereinbaren Sie jetzt einen Besichtigungstermin.

„Mit Sicherheit!“
im Alten Stadtbad Haspe

Komfortables Servicewohnen mit Flair

Altes Stadtbad Hagen-Haspe
Berliner Straße 115
58135 Hagen
Tel. 0 23 31 / 4 73 90 93
www.altes-stadtbad.de

Veranstaltungskalender

15:00-17:00 Uhr

ÖKUMENISCHES FRIEDENSGET

im geraden Monat in der Paul-Gerhardt-Kirche, Overbergstr. 93, 58099 Hagen; in den ungeraden Monaten in der Christ-König-Kirche, Overbergstr. 45a, 58099 Hagen

15:00-17:00 Uhr

ÖK ABENDKREIS DER FRAUEN

Ort: Gemeindezentrum, Helfer Str. 66, 58099 Hagen

Jeden 3. Donnerstag

10:00 Uhr

Kinder der „Kita Emstlinge“ frühstücken, spielen und basteln mit Senioren (jeder ist willkommen)

AWO Kulturhof Auf dem Kämpchen 16, Tel. 5 44 90

14:00–16:00 Uhr

Café Formular

Ehrenamtliche Helfer unterstützen Sie bei Behördenangelegenheiten, Anträge/Formulare können mitgebracht werden, Haus der Freien Evangelischen Gemeinde Hagen, Märkischer Ring 39

12:00-14:00 Uhr

„Körnercafé“

Bei eine Tasse Kaffee, Tee oder einer frischen Waffel ist Zeit, um sich auszutauschen, zu klönen oder eine Pause zu machen. Begegnungsstätte Diakonie Mark-Ruhr, Körnerstr. 84

14:00-14:45 Uhr

- Wir sind immer noch fit-

Bewegungsangebot für Senior*innen. Im Anschluß besteht die Möglichkeit am Spielenachmittag „Jung trifft Alt“ teilzunehmen, Ort: Kinderschutzbund, Potthofstr., s. S. 41

16:00-17:30 Uhr

Krebsselbsthilfegruppe für Männer

Ort: Markusgemeindehaus, Rheinstr.

Jeden letzten Donnerstag

15:00–17:00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Demenzkranken

Informelles Treffen und wechselnde Vorträge zum Thema, Roncalli-Haus, Boeler Kirchplatz 15, 58099 Hagen, Ansprechpartner und Infos: Marianne Schulte, Tel.: 49 32 417, die Teilnahme ist kostenlos

Jeden Freitag

08:15–11:00 Uhr

Marktf Frühstück

AWO Begegnungsstätte Vorhalle, im Stadtteilhaus Vorhalle, Gebühr, S. 41

09:00-12:00 Uhr

Beratung

Beratung in allen sozialen Angelegenheiten AUßER Rechtsberatung, Schuldner/Insolvenzberatung und Rentenberatung Ort; Corbacher 20, 58135 Hagen

10:00-12:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining.

Fr. Schmittat in der DRK Begegnungsstätte, s. S. 41

09:30 – 11:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Einstieg ist zu jeder Zeit möglich, Leitung: Marion Junker, Tel.: 4 73 90 90, Begegnungsstätte im Alten Stadtbad, Berliner Str. 115, 58135 Hagen, Gebühr erfragen

12:00 – 14:00 Uhr

Mittagessen

AWO-Hohenlimburg, s. S. 41

14:30–17:00 Uhr

Treffpunkt für Jung und Alt Gäste sind herzlich willkommen!

Kuhlerkamp/Wh, Eventcafé Oller Dreisch Infos: s. S. 41

ab 15:30 Uhr

Ortsvereinsnachmittag

AWO Boele-Hengsytte, s. S. 41

16:00-18:15 Uhr ab 24.01.2025

Reise zu sich selbst

Kunstprojekt zur Selbsterfahrung für Frauen, Anmeldung über <http://BLOCKED/www.efb-hagen.de>, Ort: Ev. Familienbildung Hagen, Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen

17:15-18:15 Uhr

Gymnastik mit Schwung, Autogenes Training

Krankenkassenzuschuss möglich Anmeldung über www.efb-hagen.de Ort: Ev. Familienbildung, Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen s. S. 41

Jeden 1. Freitag

16:00 - 20:00 Uhr

Trennung/Scheidung Ü 50

Pari-treff, Bahnhofstr. 41

Jeden 1. und 3. Freitag

8:30–11:30 Uhr

Frühstück mit Freunden

AWO Haspe/Westerbauer, Hüttenplatz 44, Voranmeldung erwünscht

Jeden 2. Freitag

18:00-22:00 Uhr

DIE JUNGEN ALTEN

Ort: Gemeindehaus Vorhalle, Vorhaller Str. 27, 58089 Hagen

Jeden 2. und 4. Freitag

17:00 - 19:00 Uhr

Freitagsgruppe Depression

Pari-Treff, Bahnhofstr. 41

18:00 Uhr

Les- und Literaturkreis der Stadtteilbücherei Hohenlimburg

Literaturinteressierte jeden Alters treffen sich und diskutieren über Bücher verschiedener Autoren und Kurzgeschichten. Dauer: ca 90 Min., Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Jeden Samstag

In regelmäßigen Abständen findet die „Mal(aus)Zeit“ in der Begegnungsstätte statt. Ein Malworkshop, geeignet für Malbegeisterte, unterstützt durch die Hagener Künstlerin Ruth Moneke. Um die aktuellen Termine zu erfahren, rufen Sie gerne an: Tel.: 35 20 234

10:00-13:00 Uhr

offene Johanniskirche s. S. 41

Jeden 1. und 3. Samstag

10:00–14:00 Uhr

Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz

Veranstaltungsort: Luthers Waschsalon, Ansprechpartner Frau Henneken, Diakonie Mark-Ruhr s. S. 41

Jeden 2. Samstag

11:00 Uhr
„Literaturstammtisch“
 Erzählcafé „Altes Backhaus“ e. V.,
 Langestr. 30, 58089 Hagen
 Eintritt: 5,00 Euro
 Tel.: (02331) 33 82 50

Jeden 3. Samstag

14:30 - 16:30 Uhr
Kehlkopfloze
 Pari-Treff, Bahnhofstr. 41

14:00 – 16:00 Uhr
Blinden- und Sehbehindertenverein
 Westf. e. V., Infos: Paritätischer
 Wohlfahrtsverband, Bahnhofstr. 41,
 Tel.: 1 34 74

Jeden letzten Samstag

Gemütliche Plauderstunde mit dem Verein Älter werden mit Freu(n)den
 Interessenten sind herzlich willkommen, Haus Wohlbehagen, Schwerter Str. 173

Jeden Sonntag

10:30 - ca. 13:00 Uhr
Boulen (Pétanque)
 Sportplatz des Tus Halden-Herbeck,
 Info: M. Röhring 0176 45 68 01 01
 E. Gutsche: 0151 22303448

14:30-16:30 Uhr
Spielegruppe
 Ort: Paritreff-Begegnungsstätte,
 Bahnhofstr. 41

15:00-17:00 Uhr
Café HIMMLISCH
 Ort: Jugendforum Halden, Berchumer
 Str. 66, 58093 Hagen

Kirchcafé nach dem Gottesdienst,
 Markuskirche, Rheinstr.
 Johanniskirche, Frankfurter Str.

17:00-20:00 Uhr
Theatergruppe DAKAPO
 Es werden noch Mitspieler*innen gesucht

Jeden 1. und 3. Sonntag

14:30 - 16:30 Uhr
Spielegruppe
 Paritreff, Bahnhofstr. 41

Jeden 2. Sonntag

10:00-12:00 Uhr
gemeinsames Sonntagsfrühstück
 eine telefonische Anmeldung ist erforderlich
 Tel: 35 20 234

14:30–16:30 Uhr
„Darf ich bitten?“
 Tanzcafé für Senioren des TSC Blau
 Gelb Hagen, Tanzen Sie bei einer
 Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen
 in geselliger Atmosphäre, Eintritt 3,50
 Euro, davon 0,50 Euro Spende an
 Lichtblicke e.V., Tanzschule André
 Christ, RING 1, Böhmerstraße 4 (1. OG),
 58095 Hagen, bitte vorher anrufen

Frühstück

Mo.–Fr. 09:30–12:00 Uhr
Café Novum Frühstück für den kleinen Geldbeutel
 Veranstalter: Evangelisch Freikirchliche
 Gemeinde Hagen, Kirche am
 Widey, Am Widey 6–8, Tel.: 1 44 44

Mittagstisch

Di. & Do. 12:00–14:00 Uhr
Begegnungsstätte Haspe
 Hüttenplatz 44, Voranmeldung: 41477

Mo.–Do. von 11:30–14:00 Uhr
Eventcafé Oller Dreisch
 Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen
 Voranmeldung erwünscht
 Tel.: 02331/934 68 33

Mo.–So. ab 12:00 Uhr
Ev. Altenwohnheim Dahl
 Zum Bollwerk 13 Tel.: 02337 47 47–0



care center
 Deutschland
Wir bewegen Menschen!

Ihr Sanitätshaus
 direkt vor Ort
im Brandt Quartier

Besuchen Sie uns!

Care Center Deutschland -
 Ihr Sanitätshaus Hagen im Brandt Quartier
 Enneper Straße 142 | 58135 Hagen
 0163 74 23 123 | hagen@care-center.de
 montags bis freitags 9–18 Uhr, samstags 9–13 Uhr
 www.care-center.de

Veranstaltungskalender

Mo.–Fr. von 12:00–13:30 Uhr
Cafeteria „Ma(h)lzeit?!“
 Bergstr. 81, 58095 Hagen
 Tel.: 918 430–

Fr. von 12:00–14:00 Uhr
 Sa.–So. von 12:30–14:00 Uhr
Ev. Krankenhaus Hagen-Haspe
 Cafeteria, Brusebrinkstr. 20,
 58135 Hagen

Mo-So. 12:15-13:00 Uhr
Mittagstisch im Helmut-Turck
 AWO Hilfe, Tel.: 368-15
 Ort: AWO Hilfe, Helmut-Turck Haus
 Joh.-Fr. Oberlin Str. 15, 58099 Hagen

Mo.–So von 12:00–13:00 Uhr
**Friedhelm-Sandkühler-
 Seniorenzentrum**
 Hüttenplatz 46–49, Tel.: 90 34–00

Mo – So 12.00 – 13.15 Uhr
Haus Harkorten Cafeteria,
 Harkortstr. 74, Tel. 10 93 560

ungerade Woche mittwochs

Mi. ab 12:00 Uhr (alle 14 Tage)
AWO Ortsverein Vorhalle
 Vorhaller Str. 36, s. S. 44

wird zurzeit nicht angeboten
**Cafeteria im Mehrgenerationenhaus
 vom Kinderschutzbund**
 Potthofstr. 20, Tel.: 38 60 89–0

Di. & Fr. von 12:00–14:00 Uhr
AWO Hohenlimburg
 Im Lennepark, Klosterkamp 40
 Tel.: 02334/4 28 53

Fr. von 12:00–12:30 Uhr
Gemeindehaus
 Begegnungsstätte Ev. Gemeindehaus
 Borsigstr. 11, Tel.: 33 78 10





**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband
Hagen e. V.

Für jeden die richtige Hilfe

Stationäre Pflege Kurzzeitpflege 02331 9589-0	Ambulante Pflege 02331 902030	Tagespflege Hohenlimburg 02331 9589-0
Hausnotruf 02331 9589-24	Essen auf Rädern 02331 3456-905	Betreutes Wohnen 02331 9589-911

DRK-Kreisverband Hagen e. V. | Feithstr. 36a | 58095 Hagen

**Von superschlank bis superweit.
 In bester Qualität und mit freundlicher Fachberatung.**

Stief schuhe

seit 1904
HA-City - Märkischer Ring 122
 (Am Johannes Kirchplatz)

★★★★★

*Ich bin von Ganter.
 Meine Korkfußbettung
 schützt vor Kälte, kann
 aber auch gewechselt
 werden.*



*Ich habe ein schickes
 aktuelles, graues
 Mäntelchen. Mein
 kuscheliges Wollfutter
 verwöhnt Ihre Füße.*



*Probleme mit dem
 Schleifebinden?
 Bei mir kein Problem.
 Stretchleder vorne ist für
 den empfindlichen Fuß
 sehr angenehm.*





*Mit uns sind Ihre
 Füße richtig Zuhause.
 Mal sind wir schlank,
 mal superweit. Leichter
 Einstieg und waschbar.*

Tel.: (02331) 28721 / www.bioline-schuhe.de
bei Vorlage dieser Anzeige
10 %

Die Begegnungsstätten der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden sowie die Sportvereine halten ein vielfältiges Angebot für Sie bereit.

Informationen und Anmeldung

AllerWeltHaus Hagen e.V.

Potthofstr. 22
Tel.: 21 41 0 / info@allerwelthaus.org
Internet: www.allerwelthaus.org

Altes Stadtbad

Atrium, Berliner Str. 115
Tel.: 4 73 90 93

Alzheimer-Demenz

Selbsthilfegruppe Hagen e. V.

Gemeindehaus Borsigstr. 11
Tel.: 2 04 67 90

AWO-Begegnungsstätte ha.ge.we

Kulturhof-Ernst
Auf dem Kämpchen 16,
Tel.: 5 44 90
Ansprechpartner: Bernd Zöhner

AWO Begegnungsstätte Hilfe/Fley

Johann-Friedrich-Oberlin-Str. 11–15,

OV Kuhlerkamp/Wehringhausen

Eventcafé Oller Dreisch,
Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen
Tel.: 9346833

AWO-Begegnungsstätte Vorhalle

Vorhaller Str. 36
Tel.: 3 49 32 23

AWO-Begegnungsstätte Haspe

Hüttenplatz 44, 58135 Hagen,
Tel.: 4 14 77, Ansprechpartner
S. Multhaupt

AWO-Westerbauer

Enneper Str. 81, 58135 Hagen,
Tel.: 02331/40 49 58
Ansprechpartner: Jochen Weber

AWO-Begegnungsstätte Eilpe (Schultenhof)

Selbecker Str. 16, 58091 Hagen,
Tel.: 7 20 53, Ansprechpartner:

AWO-Begegnungsstätte

Hohenlimburg am Lennepark
Im Klosterkamp 40, 58119 Hagen
Tel.: 02334/9 24 396
Ansprechpartnerin: Frau Eschenbach

AWO Begegnungsstätte Boelerheide, Altenhagen

Gustav-Sewing-Haus, Overbergstr.
125, 58099 Hagen
Tel: 02331/68 93 97

AWO-Begegnungsstätten

Ansprechpartner:
Frau Kieliba, Tel: 02331/38112 // 016202316461
E-Mail: anna.kieliba@awo-ha-mk.de;

Eventcafé Oller Dreisch

Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen,
Tel.: 02331/93 46 833,
Mo-Fr.: 10:00–17:00 Uhr

Bezirksverband Frauenhilfe Hagen

Büro: 02331/9082131 (AB)
Mobil: 0170 4048832
Internet: www.frauenhilfe.hagen.de
E-Mail:
frauenhilfe-hagen@vodafoneemail.de
oder info@frauenhilfe-hagen.de
Dödterstr. 10, 58095 Hagen

Diakonie Mark-Ruhr

Begegnungsstätte Körner Str. 84,
Tel.: 02331/3520234
Luthers Waschsalon, Körnerstraße,
Öffnungszeiten: Mo–Fr. 9:00 –16:00
Uhr (Begegnungsstätte)

DRK-Begegnungsstätte

Zeppelinweg 17, 58093 Hagen,
Tel.: 02331/9589911
Mo-Fr.: 8:00–16:30 Uhr
Ansprechpartner: Christopher
Frank, www.drk-hagen.de

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Hagen e.V.
Mehrgenerationenhaus
Potthofstr. 20, 58095 Hagen,
Tel.: 02331/386089–0,
Fax: 02331/386089–21,
www.kinderschutzbund-hagen.de

Erzählcafé Altes Backhaus e.V.

Lange Str. 30 (Hinterhof),
84 16 903 (zu den Öffnungszeiten)
Fr. 12:00–17:00 Uhr mit Mittagsimbiss

Ev. Luth - Stadtkirchengemeinde

Markuskirche, Rheinstr. 26,
58097 Hagen

Gemeindebüro Markuskirche:

Mo, Di, Do u. Fr 9–12 Uhr
Mi 16–18 Uhr, Tel.: 02331/83929

Konzerte und Veranstaltungen s. www.skg-hagen.de

Postanschrift: Ev.-luth Stadtkirchengemeinde, Dödterstr. 10,
58095 Hagen

Ev. Familienbildung Hagen

Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde Hagen
Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen
Tel.: 02331/588300, Fax:
02331/375663
E-Mail: info@efb-hagen.de;
Web: www.efb-hagen.de

Ev. Lydia Kirchengemeinde Hagen

Evangelisches Gemeindehaus Vorhalle
Vorhaller Str. 27, 58089 Hagen
Öffnungszeiten Gemeindebüro:
Fr. 09:00–11:00 Uhr
Tel.: 02331/301367
Fax: 02331/341137
E-Mail: buero-kreuzkirche@lydia-hagen.de
Internet: www.lydia-hagen.de

Freiwilligenzentrale

Rathausstr. 13, 58095 Hagen,
Tel.: 02331/18 41 70, E-Mail:
info@fzhagen.de, www.fzhagen.de

HAGENinfo

Im Service Center Hagen
Körnerstr. 25, 58095 Hagen,
Tel.: 02331/80 99 980
Fax: 49: 02331/80 99 988,
Öffnungszeiten:
Mo-Fr.: 9:00–17:00 Uhr,
Sa. 9:30–12:30 Uhr
Internet: www.hagen-online.de

Ev.-luth. Stadtkirchengemeinde Johanniskirche

Frankfurter Str. 100, 58095 Hagen,
Kontakt: Gemeindebüro Markuskirche Mo, Di, Do, Fr 9:00–12:00 Uhr, Mi 16:00–18:00 Uhr, Tel.: 02331/83929
E-Mail: info@skg-hagen.de
Infos u.a. für Konzerte und Veranstaltungen
Webseite: www.skg-hagen.de
Postanschrift: Ev.-luth. Stadtkirchengemeinde, Dödterstr. 10, HA

Ev. Frauenhilfe, Bezirksverband Hagen

Dödterstr. 10, 58095 Hagen
www.frauenhilfe-hagen.de

Kulturhof Emst, AWO

Auf dem Kampchen 16, 58093 Hagen
Tel.: 02331/54490
E-Mail: awo-ha-mk-de

Kneipp-Verein Hagen

Rudolfstr. 22, 58089 Hagen,
Tel./Fax 02331/33 14 22

Veranstaltungskalender

LeseTreff 60plus

Förderverein LeseZeichen e.V.

Barbara Theisen
Tel. 207-4689 Info
barbaratheisen@t-online.de
Stadtteilbücherei Haspe Tel:
207-4297

Malteser Hilfsdienst e.V.

Boeler Str. 94, 58097 Hagen,
Tel.: 98 93-0

Pflegeselbsthilfe Kontaktbüro

Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen
Mi.: 10:00-16:00 Uhr und nach
Vereinbarung, Tel.: 02331/3673383
E-Mail: pflegeselbsthilfe-hagen@
paritaet-nrw.org
Internet: www.pflegeselbsthilfe-hagen.
de

Roncalli-Haus

Boeler Kirchplatz 15, Tel.: 4 83 24 00

Der Paritätische

Infos zu Selbsthilfegruppen in

Hagen: Selbsthilfebüro: 18 15 16
(DPWV), Bahnhofstr. 41, Tel.: 13474

Selbsthilfebüro Hagen

Info unter Tel.: 02331/207-3714 und
02331/181516, E-Mail: angelika.
stricker@stadt-hagen.de und selbsthil-
fe-hagen@paritaetnrw.org

SGV Hagen Sauerländischer Ge- birgsverein

Abt. Hagen e.V. Hellweg 65, 58099
Hagen, Tel./Fax: 3 67 94 27, E-Mail:
info@SGV Hagen-hagen.de, Internet:
www.SGV Hagen-hagen.de ;
Geschäftsstelle i.d. Räumen Firma
Bandstahl Schulte & Co (Hagen-
Kabel)
WanderführerInnen:
I. Mutmann Tel.: 02302/39 03 58;
M. Renneke Tel.: 6 25 45 45;
C., Rossa Tel.: 68 92 19;
R. Maus Tel.: 40 27 80;
R. Steffen 8 71 94;
G. Studzenski 5 58 23;
A. Wever Tel.: 7 33 07;
M. Liffers, Tel.: 7 39 95 60;
M. Arnold Tel.: 0231 61 03 51 57;
E. Gatzke Tel.: 02331/86823
M. Hermes Tel.: 02331/334358
R. Elosge Tel.: 28316
R. Granseuer Tel.: 0152 2687 5117

Sportgruppe im SGV Hagen

Jahresprogramm unter
[http://BLOCKED/SGV Hagen-hagen.
de/aktuelles.htm](http://BLOCKED/SGV Hagen-hagen.de/aktuelles.htm)

Sportverein SG Blau-Weiss Vorhalle 1972 e.V.

Internet: www.blau-weiss-vorhalle.de
E-Mail: info@blau-weiss-vorhalle.de
Info: 0175 8919745

SIHK

Südwestfälische Industrie- und
Handelskammer zu Hagen
Bahnhofstr. 18, 58095 Hagen
Tel.: 02331 / 390-202
Fax: 02331 / 390-305
E-Mail: sihk@hagen.ihk.de

Sparkasse Hagen

Öffentlichkeitsarbeit, Sparkassen-
Karree 1, 58095 Hagen
Tel.: 02331/20 60

Stadt Hagen

Pflege- und Wohnberatung
Tel.: 207 – 28 98

Stadtsportbund Hagen e. V.

(SSB Hagen)
Geschäftsstelle: Freiheitstr. 3, 58119
Hagen. Badefahrten: Abfahrt:
8:15 h Haspe, Ernst-Meister-Platz;
8:45 h Marktplatz Ernst
Anmeldung/Infos:
Mo-Do: 9:00-15:00 Uhr
Tel.: 02331/207-5107/08
obige Telefonnummern gelten auch
für die Anmeldung zur Sportfahrt

Stadtbücherei, Zentralbücherei

Springe 1, 58095 Hagen
Tel.: Auskunft+ Medienverl:
02331/207-3591 Information:
02331/207-3588;
Info Musikbücherei:
02331/207-3586; Info Kinderu.
Jugendbücherei: 02331/207-3592
Fax: 02331/207-2442
Öffnungszeiten: Mo+Di.: 10-19
Uhr; Mittwochs geschlossen; Do
10-19 Uhr; Fr. 10-19 Uhr; Sa
10-15 Uhr
E-Mail: stadtbuecherei@stadt-hagen.
de; Internet:
www.hagen.de/stadtbuecherei

Stadtteilbücherei Hohenlimburg

Stennertstr. 6-8,
(im Sparkassengebäude)
58119 Hagen Öffnungszeiten:
Mo. geschl. Die. 10-13 Uhr
u. 15-18 Uhr, Mi. 10-13 Uhr,
Do+Fr. 10-13 Uhr und 15-18 Uhr,
Tel.: 02331/ 207 4477

Stadtteilbücherei Haspe

Im Torhaus Haspe, 3. Etage,
Kölner Str. 1; Öffnungszeiten Mo,
Di 10-13 Uhr und 15-18 Uhr,
Mittwochs geschlossen, Do. 10-13
Uhr; Fr. 10-12 Uhr und 14-16 Uhr,
Tel.: 02331/2 07 42 97

Sportfreunde Westfalia Hagen von 1872 e.V.

c/o Uwe Krause, Tel.: 88 11 09,
Fax: 49 88 01 23, E-Mail:
u.krause@westfalia-hagen.de

SoVD Sozialverband Deutschland,

Sozialberatungszentrum Hagen
Bergstr. 128-130
Sprechzeiten: Mo-Do. 9:00-12:00
und 13:00-15:00 Uhr; Fr. 9:00-
12:00 Uhr
Zusatz. Terminabsprache unter:
Tel.: 02331 / 28005
Di. 09:00-12:00 Uhr
Tel.: 02334/8083693

TSV Hagen 1860

Hoheleye 23, 58093 Hagen
Tel.: 02331 / 6 7777
E-Mail: info@tsvhagen1860.de
Internet: www.tsvhagen1860.de

VHS Hagen

Anmeldung, Anfragen zu Gebühren
und Ermäßigungen: Villa Post,
Wehringhauser Str. 38, 58089
Hagen, Tel.: 207 – 36 22,
Fax: 49 207- 24 43,
Mail: VHS@stadt-hagen.de
weitere Infos über die Kursangebote
im Internet: www.VHS-hagen.de

Werkhof Kulturzentrum

Herrenstr. 17, 58119 Hagen
Tel.: 02334/92 91 90
Kulturbüro Tel.: 02334/92 91 91
Internet:
www.werkhof-kulturzentrum.de
www.info@werkhof-kulturzentrum.de
Vorverkaufstellen: Hagen: HAGENin-
fo, Buchhandel am Rathaus;
Hohenlimburg: Reisebüro Sikorski,
Hohenlimburger Buchhandlung,
Tabakwaren Marx: Letmathe:
die Kleine Buchhandlung

ZWAR-Frauengruppe

eine politisch und konfessionell
unabhängige Gruppe, Infos:
Ch. Jacobi Tel.: 58 79 88
S.Unruh Tel.: 33 91 38
Terminübersicht
Internet: zwar-hagen.jimdofree.com/
terminübersicht-aktuelles/



Was Häschen nicht lernt ...

Das abfallpädagogische
Programm des Hagerer
Entsorgungsbetriebs.

Wir legen einen Grundstein für umweltbewusstes Verhalten und wecken den Sinn für ein sauberes Umfeld. Denn »Was Häschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!«.

Unser abfallpädagogisches Programm besteht unter anderem aus drei Themenfeldern:



Papierschöpfen

Vom alten Papier zum neuen Papierbogen.



Mini-Feger

Müllsammeln auf dem Schul-/Kitagelände.



Mülltrennung

Restmüll, Altpapier & Gelber Sack



HEB GmbH
Fuhrparkstr. 14-20
58089 Hagen
www.heb-hagen.de

Sie haben Interesse?
Kontaktieren Sie uns unter:
02331 3544-4333 oder
hebmachtschule@heb-hagen.de



Hagerer
Entsorgungsbetrieb



Hier
leben wir!

Individuell und
herzlich betreut.

Seniorenzentrum Letmathe

Dauerpflege • Kurzzeitpflege • Tagespflege • Ausbildung

- professionelle Pflege und Betreuung rund um die Uhr
- hoch qualifiziertes Personal
- abwechslungsreiches Angebot an Freizeitaktivitäten
- überwiegend Einzelzimmer mit eigenem Bad
- zentrumsnahe Lage in ruhigem Wohngebiet
- der „Grüne Haken“ - geprüfte Lebensqualität



Der „Grüne Haken“
BIVA-Qualitätssiegel für
geprüfte Lebensqualität
im Altenheim



Märkische
Seniorenzentren

Seniorenzentrum
Letmathe

Lindenstr. 2 · Tel.: 02374 54-7550 www.senioren-mk.de

Selbstbestimmt wohnen & nie einsam



Gut leben in unserer
Demenz-WG „Auf dem Lölfert“.
Sprechen Sie uns an.



Hohenlimburger
Bauverein

02334 / 9588-0 Wiesenstraße 5
www.holibau.de 58119 Hagen

Sicherheit auf Knopfdruck. Der Johanniter-Hausnotruf.

**Wir schenken Ihnen die
Anschlussgebühr.**

Aktionscode: Junges Altes Hagen

Sie möchten sich selbst oder Ihre Liebsten
in Sicherheit wissen?

Mit dem Johanniter-Hausnotruf
leben Sie sorgenfrei und
unbeschwert an 365 Tagen im Jahr.



Jetzt auch Onlineterminierung möglich!

0800 881 1220

www.johanniter.de/hausnotruf

hausnotruf.ruhr-lippe@johanniter.de



JOHANNITER
Regionalverband Ruhr-Lippe