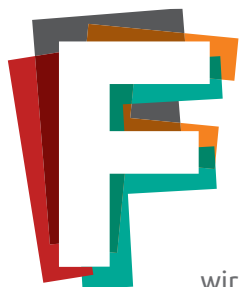




Programm

Oktober 2026 bis März 2027

FeidikForum in Aktion



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir freuen uns sehr, Ihnen heute das aktuelle Programmheft des Stadtteilzentrums und Mehrgenerationenhauses FeidikForum für die Zeit von Oktober 2026 bis März 2027 vorstellen zu dürfen.

Auch in diesem Halbjahr haben wir ein vielfältiges Angebot zusammengestellt, das Menschen aller Generationen anspricht. Vielleicht finden Sie ja genau das Passende, um Ihren Herbst und die kommende Weihnachtszeit besonders zu gestalten und zu bereichern.

Haben Sie Fragen zu unseren Kursen oder eine Idee für ein neues Angebot, das Ihnen am Herzen liegt? Zögern Sie nicht, uns einfach anzurufen oder ganz spontan bei uns vorbeizuschauen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern!



Herzliche Grüße, Ihr Team des Stadtteilzentrums und Mehrgenerationenhauses

Olga Janzen,
Thorsten Lanowski,
Till Weber,
Heike Breitling,
Thordis Ohnrich

Café

Unser Café ist ein offener Treffpunkt für alle Bürger:innen. Hier bekommen Sie belegte Brötchen, Kaffeespezialitäten und Kaltgetränke. Je nach Jahreszeit bieten wir auch Waffeln, Kuchen oder Eiskaffee und Eis an.

Zu besonderen Anlässen richten wir gerne ein Frühstück für Sie aus.

Bitte sprechen Sie uns einfach an!



*„Das ehrenamtliche
Team des Cafés
heißt Sie herzlich
willkommen!“*

Öffnungszeiten Café und Büro

Mo. 8.00 bis 16.30 Uhr
Di. 8.00 bis 16.30 Uhr
Mi. 8.00 bis 16.30 Uhr
Do. 8.00 bis 16.30 Uhr

.....
Fr. interne Veranstaltungen
Sa. interne Veranstaltungen
So. interne Veranstaltungen



*Veranstaltungen/
Vermietung sind auf
Anfrage an allen Tagen,
auch außerhalb der
Bürozeiten, möglich.*

Vermietung

Für Tagungen, Besprechungen, Fortbildungen oder auch private Feiern können Sie die Räumlichkeiten des Stadtteilzentrums mieten. Eine Auflistung der verschiedenen Räume mit den entsprechenden Preisen finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.outlaw-ggmbh.de/stadtteilzentrum-feidikforum/vermietung/

Ansprechpartnerin: Heike Breitling, Tel. 02381-91 58 51 01
heike.breitling@outlaw-ggmbh.de

Beratung für Familien und Jugendliche



Ansprechpartner:
Till Weber,
Tel. 02381-91 58 51 08
till.weber@
outlaw-ggmbh.de

Eltern und Jugendliche des Sozialraums Hamm Mitte haben in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, sich Rat und Hilfe zu holen.

Unser Präventionskoordinator Till Weber berät und unterstützt bei allen Themen rund um Konflikte, Sorgen, Behördenpost, Anträgen und vielem mehr.

Wenn er nicht direkt helfen kann, kennt er die richtigen Anlaufstellen und Ansprechpartner:innen. Er hat ein offenes Ohr und nimmt sich gerne Zeit für Ihr Anliegen.

Montags-Mittagstisch

Immer montags gibt es ein leckeres, selbstgekochtes Gericht. Sie können Ihre Mahlzeit im Stadtteilzentrum genießen oder in mitgebrachten Behältern mit nach Hause nehmen.



Jeden Montag um 12.30 Uhr
Kosten: 6,00 Euro

Fit für die Schule

Nachhilfe, Sprachförderung und vieles mehr ...

Lernen und gemeinsamer Austausch in einer kleinen Gruppe macht nicht nur Spaß, sondern hilft dabei, gemeinsam Wissen zu erlangen und den Schulstoff zu verstehen.

Wir unterstützen Schüler:innen bei der Bearbeitung von Themen aus dem Schulunterricht, bei der Vorbereitung auf Klassenarbeiten und beim Erlernen der deutschen Sprache.

Auch Lust auf Lernen in den Ferien? Wir bieten spannende Lerneinheiten und gemeinsame Aktivitäten an, denn Ferien kann man sinnvoll und mit viel Spaß verbringen.

Ansprechpartnerinnen:
Monika Dolle: 0162 2053 689 **Marita Paduch:** 0160 4736 503

Feiert euren Kindergeburtstag bei uns!

Ihr sucht nach einer Location oder Idee um den großen Tag zu feiern? In unserer Bewegungshalle habt ihr genug Platz um euch so richtig auszuto-

ben und eine unvergessliche Zeit zu haben! Eine Sprossenwand sowie Maten und Bänke sind bereits vorhanden.



Kosten: 15 Euro/Stunde
**Verfügbarkeit nach Anfrage
 bei Heike Breitling unter:
 02381-91 58 51 01**



Jeden Dienstag
 von 9.00 bis 10.30 Uhr

Ansprechpartner:
 Till Weber
 Tel.: 02381- 91 58 51 08
 till.weber@outlaw-ggmbh.de

Einfach Deutsch sprechen

Unser Präventionskoordinator trifft sich jede Woche mit Ihnen und spricht in der Gruppe über Themen rund um den Alltag.

Dabei können Sie Fragen und Themen mitbringen. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die dadurch ganz einfach ihr Deutsch verbessern möchten.

Baby-Treff Rabatz

Der Baby-Treff Rabatz ist ein Treffpunkt für Mütter, Väter und ihre Babies. Er bietet Austauschmöglichkeiten mit anderen Eltern und viele Tipps und Infos für die erste Zeit.

Der Treff wird von einer erfahrenen Fachkraft geleitet. Dieses Angebot ist kostenfrei und findet in der Feidikstraße 24 statt.



Jeden Freitag
 von 9.30 bis 11.00 Uhr

Informationen:
 Frau Gülsun Cingöz
 Tel. 02381-17 64 37



Herbstferienangebote

Freitag, 23.10.2026
von 9.00 bis 12.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos!

Anmeldung unter:
02381-91 58 51 01



Pizza & Dance

Für Kinder von 6–10 Jahre

Bei dem interaktiven Tanzspiel „Just Dance“ können die Kinder nach Lust und Laune tanzen und eine gemeinsame Choreographie erstellen. Im Anschluss backen wir zusammen eine Pizza, die natürlich abschließend gegessen wird.

Donnerstag, 29.10.2026
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos!

Anmeldung unter:
02381-91 58 51 01

Halloween-Basteln

Für Kinder ab 6 Jahre

An Halloween wird es gruselig und kreativ! Bei unserem Bastelangebot können Kinder mit viel Spaß schaurig-schöne Dinge basteln. Knabberereien und Getränke stehen für euch bereit.

Osterferien-Spaß

Osterbäckerei

Für Kinder ab 5 Jahre

Heute können die Kinder gemeinsam einfache und leckere Ostergebäcke zubereiten und verzieren. Mit viel Spaß, Kreativität und etwas Hilfe entstehen kleine Köstlichkeiten für die Osterzeit.

Mittwoch, 24.03.27
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos!

Anmeldung unter:
02381-91 58 51 01

Frühlingsbasteln

Für Kinder von 6–12 Jahre

Wir basteln bunte Frühlings-Traumfänger um den Frühling anzulocken.

Mittwoch, 31.03.27
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos!

Anmeldung unter:
02381-91 58 51 01



Jahresausklang

Wir laden herzlich zu einem gemütlichen Jahresausklang ein. Bei leckerem Sauerkraut mit Kartoffeln und Grillwurst möchten wir gemeinsam in entspannter Atmosphäre ins Gespräch kommen und den Abend mit netten Begegnungen verbringen.

Dienstag, 01.12.26 ab 17.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos!

Wir freuen uns auf Sie/Euch!



Jeden 4. Donnerstag im Monat

von 10.00 bis 13.00 Uhr

Start: 22.10.26 bis 25.03.27

Leitung: Dirk Möller

Kosten: 7,00 Euro/Termin

Kochkurs für Männer

Dieser Kochkurs richtet sich an Männer, die das Kochen von Grund auf lernen möchten, ebenso wie an alleinstehende Männer, die sich im Alltag mehr Sicherheit in der Küche wünschen. Unter fachmännischer Anleitung werden einfache und alltagstaugliche Gerichte zubereitet und Schritt für Schritt der Umgang mit frischen Zutaten, Küchengeräten und Rezepten erlernt. Dabei kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz: In angenehmer Runde wird gemeinsam gekocht, gegessen und sich ausgetauscht.



Handarbeits- und Klöntreff

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten im Stadtteilzentrum zu treffen und auszutauschen.

Jeden Montag

von 14.30 bis 16.30 Uhr

sollte das unter die Senioren-Angebote? Im neuen Text steht es unter dieser Rubrik

Sonntagsfrühstück

Wer sich am Sonntag gerne an einen liebevoll gedeckten Tisch setzen und in Gemeinschaft frühstücken möchte, ist hier genau richtig. In angenehmer Atmosphäre können Sie mit anderen ins Gespräch kommen, neue Kontakte knüpfen und den Sonntag in netter Runde beginnen. Es erwartet Sie ein klassisches Frühstück inklusive Kaffee/Tee und Mineralwasser.

Sonntag, 14.03.27

von 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: 7 Euro Erwachsene

3,50 Euro Kinder von 4–12 Jahren

Anmeldungen unter

02381-91 58 51 01



Neue Betrugsmaschen – die Polizei informiert

Immer wieder versuchen Täter, mit gefälschten Anrufen, Nachrichten oder E-Mails an Geld oder persönliche Daten zu gelangen. Dabei geben sie sich zum Beispiel als Polizisten, Bankmitarbeiter oder Angehörige aus. An diesem Nachmittag wird über neue Maschen informiert, damit Sie gut vorbereitet sind.

Montag, 01.03.2027
von 14.30 bis 16.00 Uhr

Anmeldung unter:
02381-91 58 51 01

Selbsthilfegruppen im FeidikForum

Sonne und Wolke – Selbsthilfegruppe Depressionen Hamm

Tel.: 0178-6580256

Mail: sonneundwolke.shg@gmx.de

Regenbogen-Selbsthilfegruppe Depressionen Hamm

Jeden Samstag von 16.00 bis 18.00 Uhr

Mail: regenbogen.shg@gmx.de

Die Deutsche ILCO e. V. Gruppe Hamm

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Mail: emmerich@hamcom.biz

AM-Selbsthilfegruppe

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr

Mail: ursula-21-10@gmx.de

Elterncafé

Wir laden alle Eltern mit ihren Kindern zu einem gemeinsamen Frühstück ein. In gemütlicher Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, mit anderen Eltern in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen.

Für Ihre Kinder stehen Hochstühle, Spiel- und Malsachen zur Verfügung. Gerne können Sie auch etwas selbst Zubereitetes mitbringen.

Das Angebot ist kostenlos!

Jeden 1. Donnerstag im Monat
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Anmeldung bei Till Weber: 02381-91 58 51 08
oder per E-Mail: till.weber@outlaw-ggmbh.de



Save the Date

Am **05.11.26** gibt es während des Frühstücks einen Vortrag über die Sicherheit im Haushalt mit Kindern

Neujahrsfrühstück

Wir starten gemeinsam in ein neues Jahr mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und Sektempfang.



Freitag, 08.01.2027
von 9.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: 7,50 Euro/Person

Anmeldung unter:
02381-91 58 51 01 oder
02381-91 58 51 03

Offener Spieleabend

Das Angebot richtet sich insbesondere an Berufstätige, die in entspannter Atmosphäre spielen möchten. Aber auch alle anderen Interessierten sind herzlich willkommen.

Diverse Brett- und Kartenspiele für Gelegenheitsspieler:innen bis Expert:innen werden gestellt. Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Jeden 1. Montag im Monat
von 19.00 bis 22.00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenlos!

Kontakt:
spieleabend-hamm@posteo.de

Gartenprojekt

Urbaner Garten in der Feidikstraße 24

Hier treffen sich Gartenfreund:innen, um gemeinsam Beete anzulegen und zu pflegen. Wir freuen uns über weitere ehrenamtliche Mitarbeiter:innen, die Spaß am Gärtnern haben.

Informationen bei Thorsten Lanowski:
02381-91 58 52 34



Veganer Mitbring-Brunch

Jeden ersten Sonntag im Monat sind Veganer:innen und Interessierte zum veganen Mitbring-Brunch eingeladen. Einzige Voraussetzung: Bring etwas Veganes zu essen mit, egal ob gekauft oder selbst hergestellt. Getränke können vor Ort gekauft werden.

In unregelmäßigen Abständen finden zusätzlich Vorträge zu unterschiedlichen Themen statt.

Eine Facebook-Gruppe besteht ebenfalls, zu finden unter:
„veganer Mitbring-Brunch Hamm“.



Jeden 1. Sonntag im Monat
von 11.00 bis 14.30 Uhr

erstmal frei als Puffer

Lastenradverleih – Mobilität in der Stadt ohne Auto

Dieses kostenlose Angebot richtet sich an Bürger:innen des Sozialraums Hamm-Mitte. Zur Verfügung stehen zwei Lastenräder, die mit einem Elektromotor ausgestattet sind. Die Ausleihe kann telefonisch oder persönlich im Stadtteilzentrum angefragt werden.



**Ausleihe und
Informationen unter:**

02381-91 58 51 01

Tischtennisgruppe

Jeden Dienstag trifft sich von 13.00 Uhr–15.00 Uhr in der Bewegungshalle eine kleine Sportgruppe zum Tischtennisspiel. Wir freuen uns über eine Verstärkung der Gruppe und heißen auch Anfänger herzlich Willkommen.

Jeden Dienstag 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Anmeldungen und Informationen unter: 02381-91 58 51 01



SEIT 1920
NETTEBROCK
— BESTATTUNGSHAUS —



**Wir sind jederzeit
für Sie erreichbar**

☎ (0 23 81) - 5 09 28



Jeden Montag

von 14.00 bis 15.00 Uhr im
FeidikForum, Feidikstraße 27

Jeden Donnerstag

von 14.00 bis 15.00 Uhr im Familienrathaus,
Caldenhofer Weg 10

Nähere Informationen geben:

Christiane Mitlewski,
Fachstelle Leben im Alter,
Tel. 02381-17 67 43

Thordis Ohnrich, Altengerechte
Quartiersentwicklung Mitte,
Tel. 02381-91 58 51 03

Offene Sprechstunde für Senior:innen in Hamm Mitte

Die Fachstelle „Leben im Alter“ ist ab sofort wieder mit einer dauerhaften Sprechstunde für älter werdende Bürgerinnen und Bürger im Bereich Hamm-Mitte im Stadtteilzentrum FeidikForum anzutreffen. Angeboten wird Beratung und Unterstützung für alle Fragen, Probleme und Bedarfe, die das zunehmende Alter mit sich bringen kann. Neben konkreter Unterstützung wie beispielsweise bei Antragsstellungen werden auch gern Informationen zu den vielfältigen Angeboten im Sozialraum weitergegeben. Das Sprechstundenangebot ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich!

Plauderbank

Auszeit mal anders. Setz dich, falls du nichts dagegen hast, dass jemand „Hallo“ zu dir sagt! Unsere rote Bank lädt dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Bank ist eine Einladung für jede Person, die Lust hat, auch mal mit Unbekannten ins Gespräch zu kommen.



Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung,
nähere Informationen unter 02381-91 58 51 03

Smartphone-Tablet Stammtisch im Familienrathaus – Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

An jedem ersten und dritten Donnerstag im Monat findet in der Zeit von 14.00 bis 15.30 Uhr im Familienrathaus am Caldenhofer Weg 10 unser Smartphone/Tablet-Stammtisch statt. Ehrenamtliche unterstützen, begleiten und erklären in einer Eins-zu-eins-Betreuung den Umgang mit dem Smartphone, Tablet oder dem Laptop.

Eine Anmeldung ist
zwingend notwendig!

Nähere Informationen unter:
02381-91 58 51 03



Männerstammtisch mal anders – Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Doppelkopfrunde für Männer! Die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Mitte lädt gemeinsam mit Peter und Friederich zum „Männerstammtisch mal anders“ ein. Wir werden mit vielen Männern in regelmäßigen Abständen Doppelkopf spielen.

Es gibt keine Pokale, kein Preisgeld und keinen Alkohol. Aber viel Spaß und regen Austausch. Wir freuen uns auf Männer, die Spaß am Doppelkopf spielen haben. Das Angebot ist kostenlos!



Nächster Termin: 08.10.2026

weiterhin jeden 2. Donnerstag
im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Thordis Ohnrich,
Tel. 02381-91 58 51 03

Selbstfürsorge – Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Die Altengerechte Quartiersentwicklung und die Fachstelle Leben im Alter lädt im Zuge des Gesundheitskaffeeklatsch zum Thema Selbstfürsorge ein.

Wie wir uns aktiv um die eigene körperliche, mentale und emotionale Gesundheit sorgen können wird an diesem Nachmittag ausführlich erörtert.

Dienstag, 13.10.2026
um 15.30 Uhr

Nähere Informationen und Anmeldung unter:
02381-91 58 51 03

Das Angebot ist kostenlos.

Einladung zum Filmfestival der Generationen 2026

Heute ist es wieder soweit!

Ein berührender Film, der Generationen über Grenzen hinweg verbindet und mit sanfter Poesie zum Träumen anregt. Ideal zum Austausch, Nachdenken und gemeinsamen Genießen. Wir freuen uns auf einen besonderen Nachmittag.

Dienstag, 27.10.2026 um 14.30 Uhr

Nähere Informationen und Anmeldung
unter: 02381-91 58 51 03

Das Angebot ist kostenlos.



Pauline Jakovleva für Unsplash

Herbstmalen – Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm Mitte lädt ein zur Herbstmalerei mit Magret. Auf kleinen Leinwänden gestalten wir Motive rund um den Herbst. Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir freuen uns auf einen inspirierenden Vormittag.

Freitag, 23.10.2026
um 10.00 Uhr

Informationen und Anmeldung
unter: 02381-91 58 51 03

Die Altengerechte Quartiersentwicklung lädt zum Adventssingen ein

Im Dezember möchten wir gemeinsam die Adventszeit genießen und laden herzlich zu unserem Adventssingen sowie zu einer stimmungsvollen Weihnachtsfeier ein. In gemütlicher Atmosphäre wollen wir zusammen singen, Beisammensein und uns auf das Weihnachtsfest einstimmen.

Wir freuen uns schon jetzt auf eine schöne gemeinsame Zeit im Advent.

Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Jeden ersten Montag im Monat ab 10.00 Uhr

Treffpunkt: Stadtlicht Café,
Caldenhofer Weg 165

Anmeldung und nähere Informationen unter:
02381- 91 58 51 03

Das Angebot ist kostenlos.

Stadtlicht Café

Die Altengerechte Quartiersentwicklung und die Fachstelle Leben im Alter laden zum offenen Treff 55+ ein. Plaudern, Vorträge und vieles mehr erwartet sie in gemütlicher Runde bei einer schönen Tasse Kaffee.

Karneval – Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Die Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Mitte zusammen mit dem Quartier Uentrop lädt zu einer Karnevals-Veranstaltung ein. Es erwartet Sie ein fröhlicher Nachmittag mit Kostümen und guter Laune. Kaffee und Gebäck sind vorhanden.

Freitag, 25.11.2026
um 15.00 Uhr

Kosten: 4,00 Euro.

Informationen und Anmeldung
unter: 02381-91 58 51 03



Freundinnen-Cafe 55+ – Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Die Altengerechte Quartiersentwicklung und die Fachstelle Leben im Alter laden ab 2027 einmal im Quartal alleinstehende Frauen ab 55+ Jahren zu einem entspannten Austausch ein. Neue Kontakte knüpfen, nette Gespräche führen, Gemeinschaft erleben und vieles mehr.

Termine werden frühzeitig bekannt gegeben.

Nähere Informationen
unter: 02381-9158 51 03

Image by magnific

Mittwochs Impuls im Stunikenhaus Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Ab 15.00 Uhr Kaffee und Kuchen, Themen ab 16.00 Uhr, die Angebote sind kostenlos!

Mittwoch, 28.10.2026 Film: Green City View Hamm

Mittwoch, 25.11.2026 Frauen in der NS-Zeit in Hamm

Mittwoch, 16.12.2026 Weihnachtliche Geschichten

Damen – Nachmittagsgruppe

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr

Erlöserzentrum, Anton-Voss-Straße 27

Informationen bei Frau Erdmann, Gemeindebüro: 02381-142115

Bingo Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Wir laden Sie herzlich zum Bingo spielen ein. Freuen Sie sich auf gesellige Stunden!

Jeden 2. Mittwoch im Monat
von 14.30 bis 16.00 Uhr

Unkostenbeitrag für Kaffee und Gebäck: 2,00 Euro pro Person

Ansprechpartnerin: Thordis Ohnrich,
Tel. 02381-91 58 51 03



Senior:innen-Frühstück

In Gemeinschaft mit anderen den Tag beginnen, alte Kontakte wieder aufleben lassen, neue knüpfen, sich austauschen und informieren: Das Senior:innen-Frühstück findet einmal monatlich im Stadtteilzentrum statt.

Die freiwilligen Mitarbeiter:innen freuen sich darauf, den hoffentlich zahlreich erscheinenden Gästen, ein leckeres Frühstück zuzubereiten. Interessierte können die Gelegenheit auch dazu nutzen, sich vor Ort über die vielen seniorengerechten, wie auch generationsübergreifenden Angebote des Stadtteilzentrums zu informieren und diese kennenzulernen.

**Jeden 3. Donnerstag
im Monat**
von 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung unter:
Tel. 02381-91 58 51 01

Termine

15.10.26
19.11.26
17.12.26
21.01.27
18.02.27
18.03.27

Kosten: 6,00 Euro

Seniorenmittagstisch

An diesen Tagen bieten wir ein gesundes, selbstgekochtes Mittagessen an, für alle, die gerne in Gemeinschaft essen oder einfach keine Zeit haben, selber zu kochen.



Termine

08.10.26
Hähnchen in Champignonrahm-
Soße mit Klößen

12.11.26
Kartoffelgratin mit Frikadelle
und Krautsalat

10.12.26
Rotkohl mit Kartoffeln und
Bratwurst

14.01.27
Curry-Sahne-Hähnchen mit Reis

11.02.27
Kasselerpfanne mit grünen
Bohnen

11.03.27
Lasagne

Jeden 2. Donnerstag im Monat

Immer um 12.00 Uhr

Kosten: 6,00 Euro

Anmeldung unter:
Tel. 02381-91 58 51 01

Zu allen Mahlzeiten wird ein
Nachtisch gereicht.



Bewegen und Überlegen – Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Bewegen und Überlegen ist ein ganzheitliches Gedächtnistraining. Die Kombination von Denken und Bewegung wirkt sich positiv auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aus. Wir treffen uns an der Bewegungshalle am FeidikForum.

Jeden Mittwoch
von 11.00 bis 12.00 Uhr

Kosten: 2,00 Euro pro Stunde

Informationen und Anmeldung
bei Thordis Ohnrich
Tel. 02381-91 58 51 03



Getty Images on Unsplash

Sportkurs für Senior:innen

Der TuS Germania-Lohhauserholz-Daberg e. V. bietet ein Bewegungsangebot für Senior:innen an. Ziel ist es die geistige und körperliche Fitness zu fördern. Auch Rollatornutzer:innen können an dem Angebot teilnehmen.

Jeden Dienstag
8.40 bis 9.40 Uhr
und
9.50 bis 10.50 Uhr

Bewegungshalle
FeidikForum · Feidkstraße 27 · 59065 Hamm

Weitere Informationen und Anmeldung bei
Brigitte Hartl-Müller · Tel. 02381-30 51 29 1

Handy- und Laptopsprechstunde für Senior:innen

Wie verschicke ich eine SMS/WhatsApp? Wie komme ich in das Internet? Wie verwalte ich meine Dateien?

Zweimal im Monat können Sie mit Ihrem Handy oder Laptop ins Stadtteilzentrum kommen und alle Fragen loswerden. Ganz praktisch erklären wir Ihnen den Umgang mit den Geräten und deren Funktionen.

Jeden 1. und 3. Dienstag
im Monat um 14.30 Uhr

Anmeldung unter:
Tel. 02381-91 58 51 01

Dieses Angebot ist kostenlos!

Einladung zum gemeinsamen Frühstück für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen

Was gibt es Schöneres, als in einer familiären Atmosphäre ausgiebig zu frühstücken und zu plaudern. Die Altengerechte Quartiersentwicklung lädt dazu ins FeidikForum ein.

Jeden letzten Freitag im Monat
ab 9.00 Uhr

Kosten: 5,00 Euro

Ansprechpartnerin:
Thordis Ohnrich

Anmeldung unter:
02381-91 58 51 03



Zuhörcafé

Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Jeden 1. Mittwoch im Monat
ab 14.30 Uhr

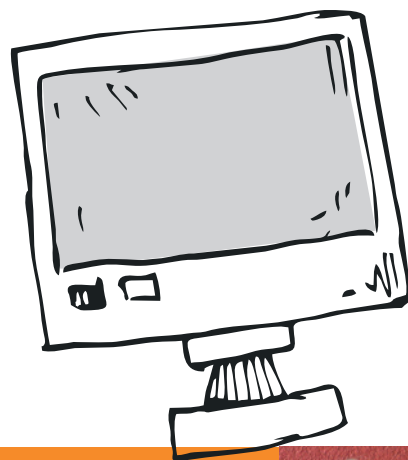
Nähere Informationen
unter 02381-91 58 51 03

Peter Vaske als engagierter Bürger der südlichen Innenstadt und die Quartiersentwicklerin für Hamm Mitte bieten Raum für Gespräche und Begegnung. Bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee hören wir Ihnen gerne zu und haben Zeit für Sie!

Taschengeldbörse verbindet alle Generationen

Sie würden sich über Unterstützung und Hilfe im Alltag freuen und tauschen sich gerne mit jungen Menschen aus? Dann ist die Taschengeldbörse die richtige Plattform und Vermittlungsstelle. Jugendliche bieten kleine Unterstützungsleistungen gegen ein Taschengeld an. Zu den Hilfen gehören zum Beispiel: Einkaufsdienste, Babysitten, Rasen mähen und der Umgang mit dem Handy und Laptop.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Ansprechpartnerin:
Thordis Ohnrich
Tel. 02381-91 58 51 03



Besuchsdienst für Senior:innen im Quartier Südliche Innenstadt Hamm-Mitte

Der Besuchsdienst richtet sich an ältere Menschen im Quartier, die aus gesundheitlichen Gründen nur noch selten ihre Wohnung verlassen können und vielleicht nur noch wenig Kontakt zu anderen Menschen haben. Gemeinsame Interessen entdecken, spazieren gehen oder einfach die Zeit gemeinsam zu verbringen und zu plaudern, soll der kostenfreie Besuchsdienst ermöglichen.

Nähere Informationen
erhalten Sie bei
Thordis Ohnrich unter:
02381-91 58 51 03

Kooperationspartner:
Fachstelle Leben im Alter
Christiane Mitlewski



Offener Spielertreff für Senior:innen – Ein Angebot der Altengerechten Quartiers- entwicklung

Dieses Angebot richtet sich an Viel- und Gelegenheitsspieler:innen. Es werden Brett- und Kartenspiele zur Verfügung gestellt. Jeder der Lust hat kann mitspielen, einfach vorbeikommen und los geht's. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Jeden 3. Mittwoch im Monat
von 14.30 bis 16.30 Uhr

Ansprechpartnerin:
Thordis Ohnrich,
Tel. 02381-91 58 51 03





Fit im Quartier – „Bewegte“ Spaziergänge

Das Angebot richtet sich an interessierte Bürger:innen 55+, die noch „gut zu Fuß“ und gerne in Gemeinschaft unterwegs sind. Bei einem zügigen Marsch im Quartier werden auf vielfältige Weise Koordination und Ausdauer geschult, um hiermit das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Ein qualifizierter Ehrenamtlicher wird die Teilnehmer:innen ihren Möglichkeiten entsprechend fördern. Wir starten jeden Mittwoch um 10.00 Uhr am FeidikForum, Feidikstraße 27.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Jeden Mittwoch um 10.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Thordis Ohnrich, Tel. 02381-91 58 51 03

hier ev Illustration von Kräutern?

Kräuterhexen – Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Wissenswertes rund um das Thema Kräuter. Brigitte Hartl-Müller beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Kräuter und möchte ihre Erfahrung mit Ihnen teilen.

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

Termine

05.10.26

07.12.26

01.02.27

Kosten pro Teilnehmer:in:

7,00 Euro

Anmeldung bei Brigitte Hartl-Müller unter 02381-30 51 29 1



Offenes Singen – Ein Angebot der Altengerechten Quartiersentwicklung

Wir singen in gemütlicher Runde und passen die Lieder der jeweiligen Jahreszeit an. Freuen Sie sich auf einen schönen Vormittag mit Musik, Austausch und guter Laune.

Das Angebot ist kostenlos!
Wir freuen uns auf Sie!

Dienstag, 15.09.2026
ab 10.00 Uhr

Nähere Informationen unter:
02381-91 58 51 01

Neue Termine werden frühzeitig
bekanntgegeben.



Image by pch.vector on Freepik

Kaffee-Klatsch

Es geht doch nichts über einen „netten Plausch“ bei einem leckeren Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee.

Kommen Sie vorbei und genießen Sie die gemeinsame Zeit!

Termine:

**26.11.2026 / 28.01.2027 /
25.03.2027**

Jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

Kosten:

1 Stück Kuchen und
1 Tasse Kaffee/Tee 3,50 Euro

Anmeldung unter:

02381-91 58 51 01

Outlaw
Kinder- und Jugendhilfe

Kindertagesbetreuung

Hilfen zur Erziehung

Jugendarbeit | Bildung | Projekte

Familienanaloge Angebote

#kommzuoutlaw

www.outlaw-ggmbh.de



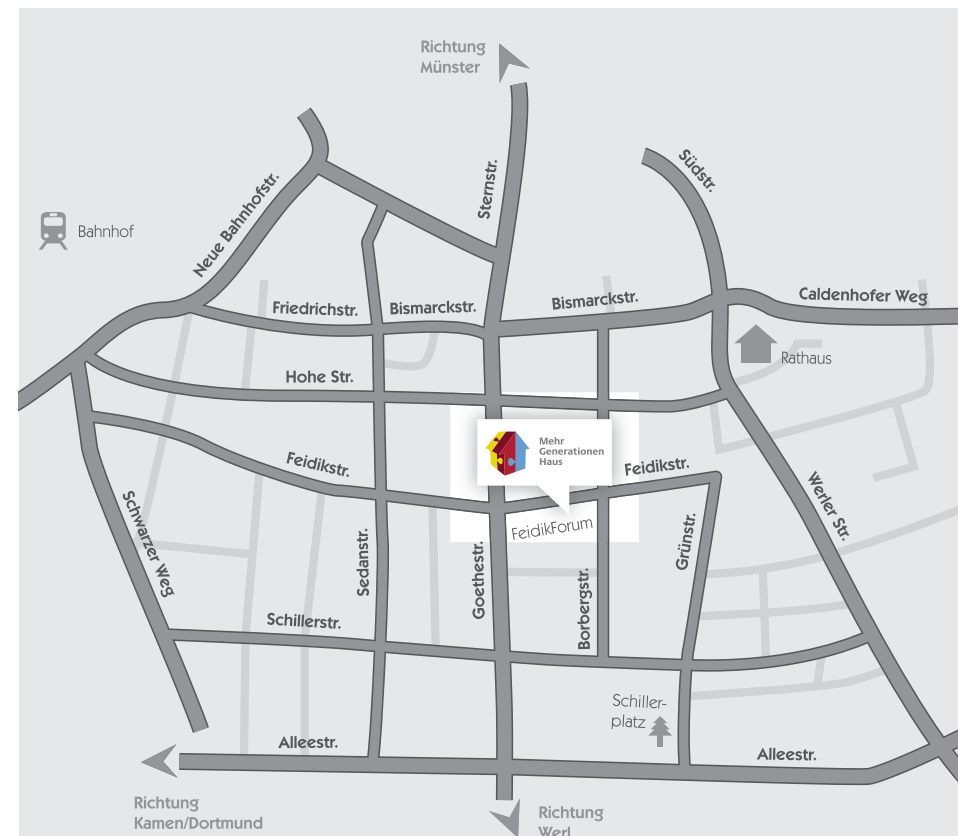
Offener Bücherschrank



Im Eingangsbereich des Stadtteilzentrums FeidikForum befindet sich ein offener Bücherschrank. Dieser wird von zwei ehrenamtlichen Helferinnen immer wieder neu aufgefüllt und aktualisiert. Größere Bücherspenden können gerne nach Absprache im Café abgegeben werden.

HAMMS MEHRGENERATIONENHAUS im Stadtteilzentrum FeidikForum

Leitung: Thorsten Lanowski · Feidikstraße 27 · 59065 Hamm · Tel. 02381-91 58 52 34
www.outlaw-ggmbh.de · feidikforum@outlaw-ggmbh.de



Anfahrt

Das Stadtteilzentrum FeidikForum ist mit dem Bus der Linie 7, 17 und 27 zu erreichen. Haltestelle Hohe Straße und Schillerstraße. Und mit der Linie R41, 21 und 22 an der Haltestelle Rathaus oder Lilienstraße.

Bildnachweis

Wenn nicht anders angegeben: Stadtteilzentrum FeidikForum

die anderen machen
das aber auch so

bei uns kannst
du aus der reihe
tanzen 🕵️ 😎 🦸 🙄

Das bieten
wir dir!



Outlaw ist ein bundesweiter Träger
der Kinder- und Jugendhilfe mit rund
2.200 Mitarbeiter:innen und den
Geschäftsfeldern Hilfen zur Erziehung,
Familienanaloge Angebote, Kita und
Jugendarbeit | Bildung | Projekte.

#kommzuoutlaw