

AKTIONSTAG

Herzenssache – Ein Tag für mich

INFORMATION | BERATUNG | UNTERHALTUNG

09. November 2025

Bürgersaal der Sachsenhalle

Piebrockskamp, 59073 Hamm

**Einlass 13.30,
Beginn 14.00 Uhr**

Begrüßung durch Marc Herter
Oberbürgermeister Stadt Hamm
Conny Schmidt
Netzwerk Demenz Hamm
Vortrag "Resilienz", Annette Wernke

**Eintritt
frei!**

Informationsstände

Informieren Sie sich an den
Infoständen über Gesundheit, Freizeit
und Prävention

Workshops- Mitmachaktion

Klangschalen
Progressive Muskelrelaxation
Sounder Sleep
Schamanische Heilreise
Hockergymnastik und Flotte Gymnastik
Stuhlyoga

Musik

Shanty-Chor die Knurrhähne

Veranstalter:

