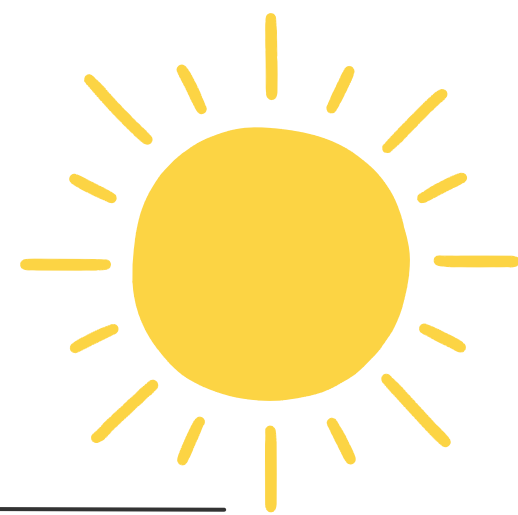




Extrablatt



Ausgabe 29

Sommer 2024

**WIR SIND FÜR SIE ERREICHBAR!
VOR ORT UND TELEFONISCH**

0234-588 68 555

HATTINGER STR. 811

AUCH OHNE ANMELDUNG!

Sprechstunden

MO + MI 10-12 UHR

DO 14-16 UHR



Gut zu wissen -
wir sind
Refill Station



**Bei uns bekommen
Sie kostenlos
Trinkwasser und
können ihre eigenen
Trinkflaschen
wieder auffüllen!**



Liebe Leserinnen und Leser,
endlich ist das neue Extrablatt fertig. Es gibt
viel zu berichten:

- die ersten Tagesfahrten haben stattgefunden,
- in der Woche gegen Einsamkeit gab es viele Aktionen,
- auf den Plauderbänken wurde die Sommerzeit eingeläutet,
- eine tolle Ausstellung "Glänzende Aussichten" in Kooperation mit dem Freiraum hing im Seniorenbüro und wurde von einem tollen Programm begleitet,
- wir waren mal wieder beim langen Tag der Stadtnatur dabei,
- die Stricklieseln produzieren weiterhin viel Schönes,
- Neues aus der Stadtteilbücherei,
- Digitales,
- wir haben neue Mitarbeiter*innen,
- neue Angebote und
- Vieles mehr...

Freuen Sie sich also wieder auf Geschichten, Berichte, Fotos und Ankündigungen rund um das Seniorenbüro Südwest.

Danke an die Einreichung von Texten und Bildern. Haben Sie selber Lust etwas zum nächsten Extrablatt beizusteuern, dann melden Sie sich gerne bei uns.

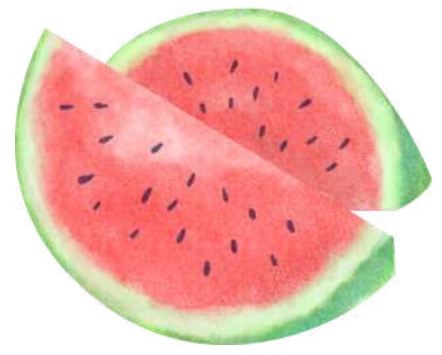
Wir wünschen allen einen tollen Sommer.

Team des Seniorenbüro Südwest





Extrablatt



Ausgabe 29

Sommer 2024

Wir waren mit vielen tollen Aktionen dabei - Bundesweite Aktionswoche gegen Einsamkeit 17.6.- 23.6., 2024

Danke an die vielen Unterstützer*innen der Aktionswoche! Ohne Euer Engagement wäre die Umsetzung nicht möglich gewesen. Herzlichen Dank, an die Stadtteilspazierpaten und -patinnen, an die Menschen auf den Plauderbänken, an die Verantwortlichen der Freizeitgruppe Südwest, an die ehrenamtlichen Lotsen und Lotsinnen im Projekt 'WEGEWEISEND-eingebunden und abgesichert ins Alter, an die Frauen der Caritasgruppe von Liebfrauen und an die Mitarbeiter*innen des Seniorenbüros.



Bundesfamilienministerin Lisa Paus: "Wir holen Einsamkeit aus der Tabuzone - indem wir offen darüber reden. Einsamkeit ist keine Krankheit, aber sie kann krank machen und Millionen Menschen in Deutschland, ob jung oder alt, sind betroffen. Mit der wiederkehrenden Aktionswoche 'Gemeinsam aus der Einsamkeit' machen wir konkrete Hilfsangebote bekannt und bringen Menschen zusammen. Das tun wir mit den vielen Aktiven aus dem Engagement gegen Einsamkeit, seien es Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter oder Forschende. Uns alle vereint, dass wir gemeinsam gegen Einsamkeit aktiv werden. Denn ob ein Mensch von Einsamkeit betroffen ist, sieht man ihm nicht immer an. Ende 2023 haben wir die Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit im Kabinett verabschiedet. Wir stärken das Wissen und bauen Angebote aus, zum Beispiel mit dem ersten Einsamkeitsbarometer und mit unseren Modellprojekten gegen Einsamkeit."

Quelle Homepage MMFSFJ - <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/aktionswoche-schafft-aufmerksamkeit-fuer-das-thema-einsamkeit-241238>



Extrablatt

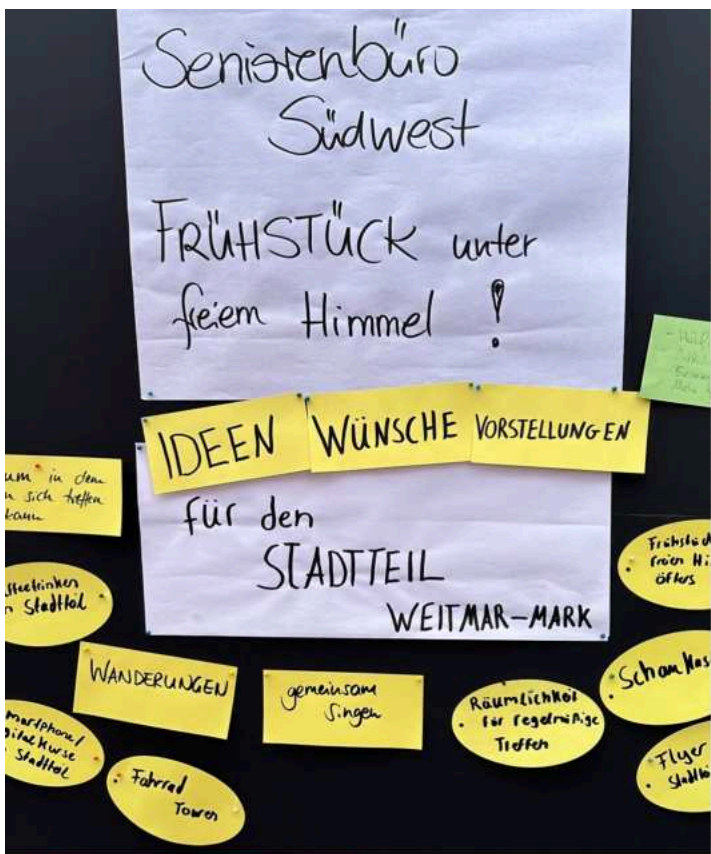


Ausgabe 29

Sommer 2024

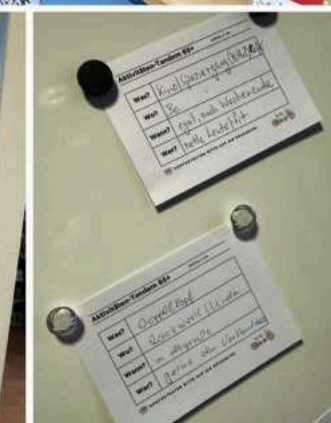
Impressionen der Aktionswoche gegen Einsamkeit 2024

Frühstück unter freiem Himmel - Markt in Weitmar-Mark



Neu und alte Angebote Freizeit gemeinsam gestalten

- Freizeitgruppe Südwest - in der Gruppe unterwegs sein
- Aktivitäten-Tandem - Aktivitäten zu Zweit
- neue Rollatorgruppe - mutig sein und neue und alte Orte in der Gruppe mit dem Rollator entdecken





Extrablatt



Ausgabe 29

Sommer 2024



Sing Mit!

Singen kann Jede*r, singen macht Spaß.
Rudelsingen vor der Liebfrauenkirchen

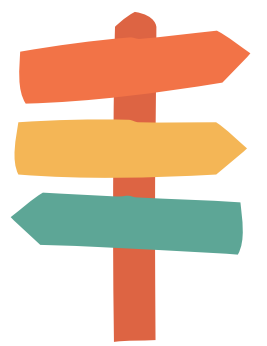
in Linden. Eine tolle Aktion in der Woche gegen Einsamkeit. Danke an die Frauen der Caritasgruppe. Ab August wollen wir einmal im Monat (immer am ersten Freitag im Monat) zusammen singen. Wir treffen uns in den Räumen der Stadtbücherei direkt gegenüber des Seniorenbüros. Los geht's am **9.8. um 10Uhr**. Das Angebot ist kostenlos und wird musikalisch von Frau Forster am Keyboard begleitet.



Fotos: Therese Wasilewski



Extrablatt



Ausgabe 29

Sommer 2024

Lotsen und Lotsinnen im Projekt

#WEGEWEISEND - eingebunden und abgesichert ins Alter

Im Projekt #wegeweisend - eingebunden und abgesichert ins Alter geht es um die Stärkung der Teilhabe älterer Menschen gegen Einsamkeit und soziale Isolation. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und von der Europäischen Union.

Qualifizierte Lotsen und Lotsinnen wollen Menschen unterstützend zur Seite stehen und passende (Beratungs-)Angebote vermitteln. Lotsen und Lotsinnen tragen dazu bei, Menschen zusammen zu bringen, um sie an bereits bestehende Projekte zu vermitteln. Lotsen und Lotsinnen kennen Hilfsangebote und können zuhören und unterstützen mit Empathie, haben Interesse, zeigen Respekt und haben Freude an Kommunikation. Sie können Wege weisen, geben Hilfe zur Selbsthilfe, haben Ideen und können sich auf Personen einlassen.

Text J.U.



#WEGEWEISEND
ABGESICHERT & EINGEBUNDEN INS ALTER



Lotsenquali 23/24 Zertifikatsübergabe

Sie interessieren sich für die Aufgaben der Lotsen und Lotsinnen? Sprechen sie uns an und lernen unsere Ehrenamtlichen kennen. Oder werden Sie Teil des Teams und informieren Sie sich, wie und wann es mit der nächsten Qualifizierung weitergeht.



Extrablatt

STADT
BOCHUM

STADTBÜCHEREI
BOCHUM

Ausgabe 29

Sommer 2024



Die Stadtbücherei Linden – einige erinnern sich vielleicht noch: War das nicht über der Sparkasse? Hier kommt die überraschende Antwort: Da war sie mal – aber wir sind umgezogen! Und das schon vor 22 Jahren. Wir sind jetzt im gleichen Gebäude wie die Polizei. Ebenerdig und somit viel leichter zu erreichen als früher.

Ich – Silke Forster, die aktuelle Leitung der Lindener Bücherei – möchte die Gelegenheit nutzen, um ein paar wichtige Fragen zu beantworten.

WO genau? – Hattinger Str. 804-806, auf die Polizei zugehen, durch die Schiebetür und dann links.

WER darf rein? – Jeder! Auch ohne Ausweis darf man die Bücherei betreten.

WAS gibt es hier? – Bücher, Hörbücher, DVDs, Musik-CDs, Zeitschriften, Spiele

WAS kann man noch hier machen? – Einfach sitzen, Zeitung lesen, sich treffen, unterhalten, Kaffee oder Tee trinken, Spiele spielen...Wir freuen uns, wenn Sie sich hier wohlfühlen.

WANN? Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 11-18 Uhr sind wir für Sie da und helfen Ihnen gerne weiter.

KOSTEN für eine Ausweis – regulär 30€ im Jahr, ermäßigt (Schwerbehinderung ab 80%, Leistungsbeziehende, Inhaber einer Ehrenamtskarte, Bochum-Pass) 10€ im Jahr

FÜR PROFIS: Seit Februar 2024 sind wir Bochums erste Open Library. Das bedeutet, wer einen gültigen Büchereiausweis besitzt, kann montags bis sonntags von 8-22 Uhr die Bücherei betreten. Ausleihe und Rückgabe ist über die Verbuchungsautomaten möglich.

TERMINE:

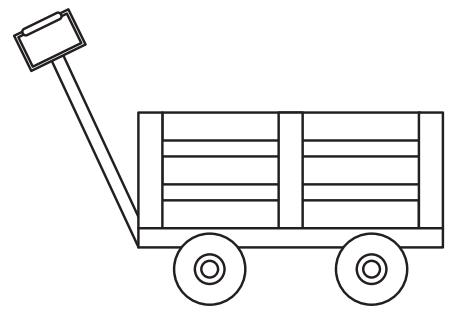
Freitag 09. August 2024, 10.00 Uhr – gemeinsames **Singen** in der Bücherei

Dienstag 03. September 2024, 10.00 Uhr – **Führung** durch die Bücherei: Bücherei – wie macht man das?

Dienstag 10. September 2024, 10.00 Uhr – **Führung** durch die Bücherei: Und jetzt die technischen Details. Verbuchungsautomaten, Open Library, Onleihe und Co.

Jeden ersten Dienstag im Monat, 14.30 Uhr – **Seniorenspielesachmittag**

Extrablatt



Ausgabe 29

Sommer 2024

Stadtteilfrühstück in Bochum Sundern

Es gab sie - die sonnigen Tage! Wir haben die Chance und das schöne Wetter genutzt. Wir konnten draußen sitzen und gemeinsam unter freiem Himmel frühstücken - was für eine tolle Abwechslung.

Zum nächsten Termin am 25.07.24 findet in der Sternwarte ein großes Ferienangebot für Kinder statt, sodass die Räumlichkeiten für das Seniorenbüro nicht zu nutzen sind. Dann heißt es wieder mit „**Mit Sekt und Selters durch Sundern**“; bitte ein Glas mitbringen. Das Seniorenbüro sorgt für Getränke. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen! Treffpunkt: am Schaukasten bei der Sternwarte.

Bitte vormerken! **Treffpunkt: Am 25.7.24 um 10 Uhr am Schaukasten vor der Sternwarte “Mit Sekt und Selters”**- kostenlos, gerne mit Voranmeldung 0234-58868555



Extrablatt



Ausgabe 29

**Seniorenbüro
on Tour
2024**

Sommer 2024

Emmerich & Hoch Elten



Spargelfahrt nach Walbeck



Die nächsten Tagesfahrten:

- Kulturgut Schrabbenhof - (22.8.) Anmeldung ab 5.8.
- Rüthen - **19.9.** Anmeldung ab 26.8.
- Weihnachtsmarkt - **28.11.** Anmeldung ab 4.11.

Anmeldungen sind nur persönlich im Seniorenbüro möglich!



Fahrt nach Willingen

Unsere Tagesfahrten sind komplett ehrenamtlich organisiert. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, wir übernehmen keine Haftung. Für das nächste Jahr suchen wir Unterstützung und frischen Wind für unserer Reisetem. Einige Ehrenamtliche haben nach langjährigem Wirken ihren "Ruhestand" angekündigt. Haben sie Lust uns zu unterstützen? Wollen sie uns kennenlernen? Haben sie Ideen? Melden sie sich gerne im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555

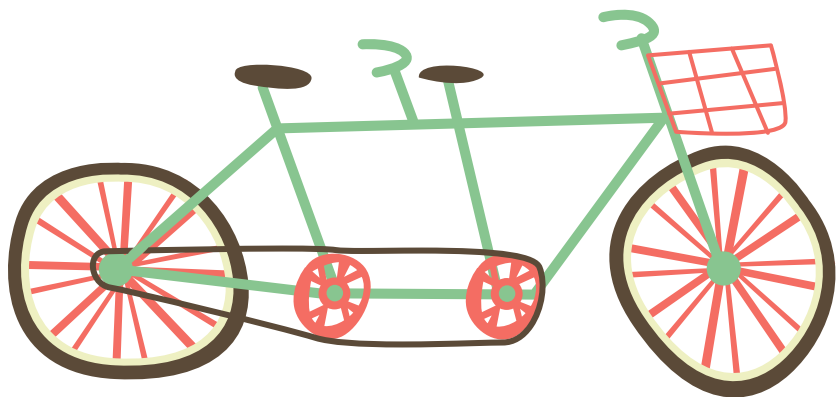


Extrablatt

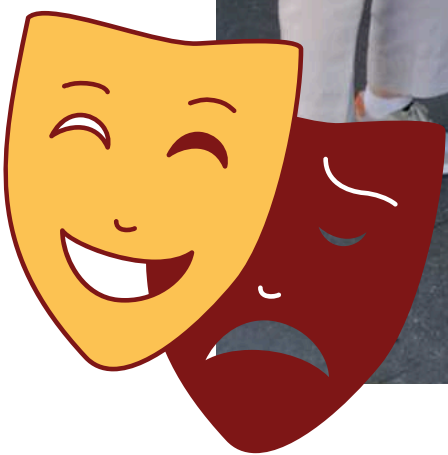


Ausgabe 29

Sommer 2024



AktivitätenTandem - zu Zweit unterwegs



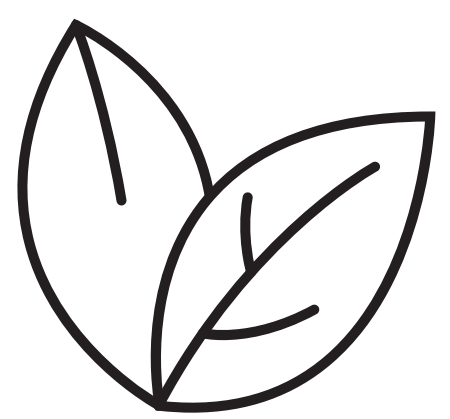
Gestartet in der Woche gegen Einsamkeit nimmt das neue Format “AktivitätenTandem” immer mehr Form an. Das Projekt soll Menschen dazu ermutigen, sich zu Zweit raus aus dem Haus ins “Abenteuer Leben” zu begeben. Dazu braucht es Mut für einen ersten Schritt.

ImSeniorenbüro Südwest hängt seit etwa einem Monat eine neue, extra dafür angeschaffte, Tandem-Pinnwand, um die gezielte Suche nach Begleitung für eine gewünschte Aktivität zu ermöglichen.

Wer zu zweit etwas unternehmen möchte, jedoch noch keine passende Idee hat, der/die kann sich durch ausliegende Flyer und eine Liste mit Anregungen inspirieren lassen. Wer darüber hinaus Unterstützung möchte, kann Fragen in einer zweimal monatlichen Tandem-Sprechstunde (jeden 2.+4. Dienstag im Monat 11-12 Uhr im Seniorenbüro Südwest) klären.



Extrablatt



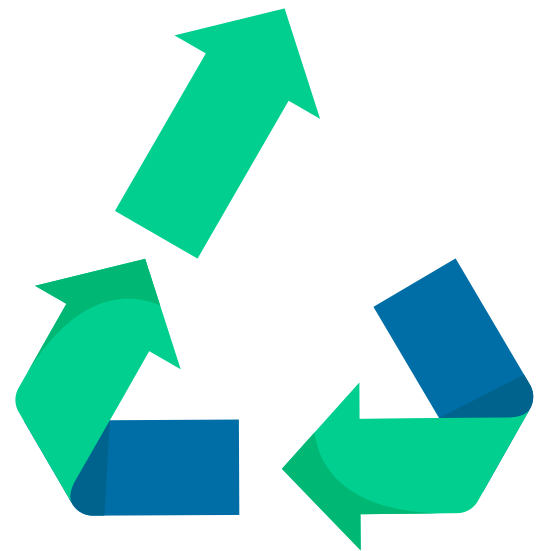
Ausgabe 29

Sommer 2024

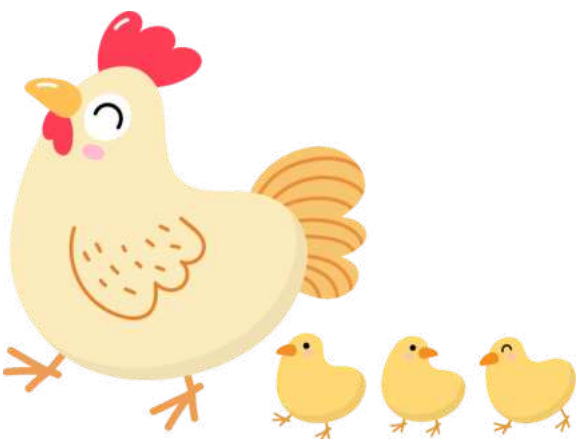
Langer Tag der Stadtnatur Bochum 14.6.24 - Rückblick

Dank des Engagements der Nachhaltigkeitsgruppe - "im Herzen grün" konnten wir auch in diesem Jahr mit zwei Aktionen am langen Tag der Stadtnatur teilnehmen. Vormittags gab es eine Upcyclingaktion im Seniorenbüro. Aus alten Kalenderblättern sind tolle Geschenktüten, Briefumschläge und Samentütchen entstanden. Das hat allen so großen Spaß gemacht, dass wir das auf jeden Fall wiederholen (bitte Aushänge beachten).

Nachmittags ging es dann zu Fuß, mit dem Fahrrad oder per Auto zum an der Stadtgrenze zu Essen liegenden Biolandbetrieb "Klosterberghof". Die Laufstrecke erwies sich mit seinen Höhenmetern als echte Herausforderung. Statt mit der geplanten Hofführung startete das Programm am Hof mit einer Kaffeerunde. Gestärkt und ausgeruht fand anschließend eine tolle Hofführung statt.



100%
ORGANIC





Handarbeitsgruppe Stricklieseln

Die Handarbeitsgruppe trifft sich jeden Mittwoch um 14:30 im Seniorenbüro. Es wird gestrickt, gehäkelt und gequatscht. Es entstehen tolle selbstgemachte Werke und Freundschaften.

Gestrickt wird mit gespendeter Wolle aus dem Stadtteil. Die fertigen Stücke können im Seniorenbüro gekauft werden oder werden an Kindergärten, Bodo, Frauenhaus etc. gespendet. Alle Verkaufserlöse werden gespendet - zuletzt gingen alle Gelder an die Kinder- und Jugendpsychiatrie in Linden. Weitere infos zur Gruppe und zum Kauf der gestrickten Werke gibt's im Seniorenbüro 0234-58868555



Extrablatt



Ausgabe 29

Sommer 2024

Karikaturenausstellung "glänzende Aussichten" – Karikaturen zu Klima, Konsum und anderen Katastrophen – Eine Ausstellung von Misereor

Im Mai und Juni war die wunderbare Karikaturenausstellung "glänzende Aussichten" zu Gast bei uns im Seniorenbüro. Zusammen mit IfNuN im Freiraum in Dahlhausen konnten wir diese Ausstellung samt des umfangreichen Begleitprogramms realisieren.



Ein besonderer Schwerpunkt der Ausstellung und des Programms war das Thema "Flucht". Auf unterschiedlichen Wegen haben wir das Thema aufgegriffen. Es gab eine Lesung von Hannah Aden, die aus ihrem Buch "I love you, Fräulein Lena" "Eine neue Heimat, eine Liebe inmitten von Trümmern

Nordfriesland 1945: Die deutsche Niederlage ist nur noch eine Frage von Tagen, die Besatzerarmeen rücken vorwärts. Erschöpft klopfen die neunzehnjährige Lena und ihre Schwester an die Tür des Pfarrhauses in Niebüll. Die beiden Pastorentöchter aus Pommern haben eine dramatische Flucht hinter sich und sind erleichtert, dass sie nun endlich aufgenommen werden. Vorbei die gefährlichen Nächte auf der Flucht, die ständige Angst ... Die selbstbewusste Lena ist mehr als bereit, sich ein neues Leben aufzubauen, doch den Flüchtlingen steht man im Dorf skeptisch gegenüber. Einzig in dem klugen Apothekenhelfer Rainer findet Lena so etwas wie einen Freund in der neuen Heimat. Durch ihre Englischkenntnisse kann sie für die britischen Besatzer arbeiten und lernt sogar Autofahren. Am Steuer der Militärjeeps erlebt Lena das erste Mal seit Jahren wieder Momente der Freiheit. Doch die Unbeschwertheit währt nur kurz in diesem Sommer des jähen Erwachens. Ein weiterer Heimkehrer bedroht das fragile Glück, und Lenas Taten auf der Flucht holen sie ein ...

Ein bewegender Roman über Liebe, Krieg, Vergebung und die Schuld, die bleibt - inspiriert von der Geschichte der Großmutter der Autorin." Quelle: Thalia

Auch das Stadtteilfrühstück hat sich mit dem Thema "Flucht" auseinandergesetzt. Viele konnten eigenen Geschichten erzählen - von heute und früher.



Extrablatt



Ausgabe 29

Sommer 2024

Plauderbänke - Zeit für ein Gespräch in Südwest

Was sind das für tolle Menschen, die sich jede Woche Zeit nehmen und ein offenes Ohr für ihre Mitmenschen haben.

Ehrenamtliche Bankpat*innen nehmen sich zu festen Zeiten auf den Plauderbänken Zeit für ein Gespräch. Es finden dort vielfältige Gespräche, über alltägliche Themen und in netter, guter Atmosphäre statt. Einfach mal vorbeikommen und Plaudern; neue Kontakte ergeben sich, Erfahrungen werden ausgetauscht, Spaß haben - darum geht es. Kommen Sie gerne vorbei - wir schenken Ihnen ein Ohr. Text: J.U..



Weitmar-Mark
Pfarrer-Halbe-Platz,
am Rande des Wochenmarktes
dienstags & freitags
9.00 - 11.00 Uhr

Weitmar-Mitte
Hasenkampstraße / Eingang kath. Friedhof
donnerstags
10.00 - /12.00 Uhr



Weitmar- Mitte
Matthäuskirche vor dem Haupteingang
donnerstags,
9:30 - 11:30 Uhr

Dahlhausen
Dr. C. Otto-Str. 126,
neben dem Freiraum Dahlhausen
freitags,
16 - 18 Uhr



Extrablatt



Ausgabe 29

Sommer 2024

Digitalcafé ab August 2024 jeden Donnerstag von 10–12 Uhr

Das Digitalcafé findet ab 1.8.24 wöchentlich statt. Herzlich eingeladen sind Menschen, die Unterstützung beim Umgang mit Smartphone, Tablet, Computer oder anderen digitalen Medien brauchen. Keine Frage ist zu “blöd”. Unsere ehrenamtlichen Digitalpat*innen erwarten Sie mit ihren Fragen.

Achtung: am 1.8.24 findet das Digitalcafé von 10-12 Uhr in der Stadtteilbücherei Linden (gegenüber des Seniorenbüros) statt.



Jetzt schon vormerken:
am 19.9.24 10-12 Uhr
findet im Rahmen des
Digitalcafés eine
Infoveranstaltung zum
Thema **elektronische
Patientenakte** statt



WANTED

Lust auf Ehrenamt? Unsere Digitalpat*innen suchen Unterstützung. Sie müssen kein digitaler Profi sein, aber Lust an digitalen Dinge haben und Geduld für die Senior*innen mitbringen. Weitere Infos gibt es im Seniorenbüro 0234-58868555



Extrablatt



Ausgabe 29

Sommer 2024

Dienstags 18:00

- 19:00 Uhr ■

23.07.2024 ■

20.08.2024 ■

24.09.2024 ■

22.10.2024 ■

19.11.2024 ■

17.12.2024 ■

€ 8,00 / Termin

Seniorenbüro
Südwest
STADT BOCHUM
AWO

24.8.2024

10:00 - 14:00

Haard

WALDBADEN

In Bochum-Linden

Langsames und achtsames Gehen im Wald

- Die Natur aus einem anderem Blickwinkel wahrnehmen -

Stärkt das Immunsystem
Senkt den Blutdruck
Wirkt sich positiv auf Angststörungen
und Depressionen aus

Senkt den Blutzuckerspiegel
Reduziert Stress und Anspannung
Verringert chronische Schmerzen
Gesundheit

Hast du Interesse,

das Abenteuer Natur in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter zu genießen?

Dann melde dich im Seniorenbüro Südwest (Bochum-Linden). **Tel.: 0234 588 68 555**

Treffpunkt: 17:50 Uhr. Parkplatz Lewackerstraße 181 (Waldkindergarten Matschzwerge)
Anleitung durch eine zertifizierte Wildnistrainerin | Wildnispädagogin | Waldführerin

WALD
EXPEDITION



Extrablatt

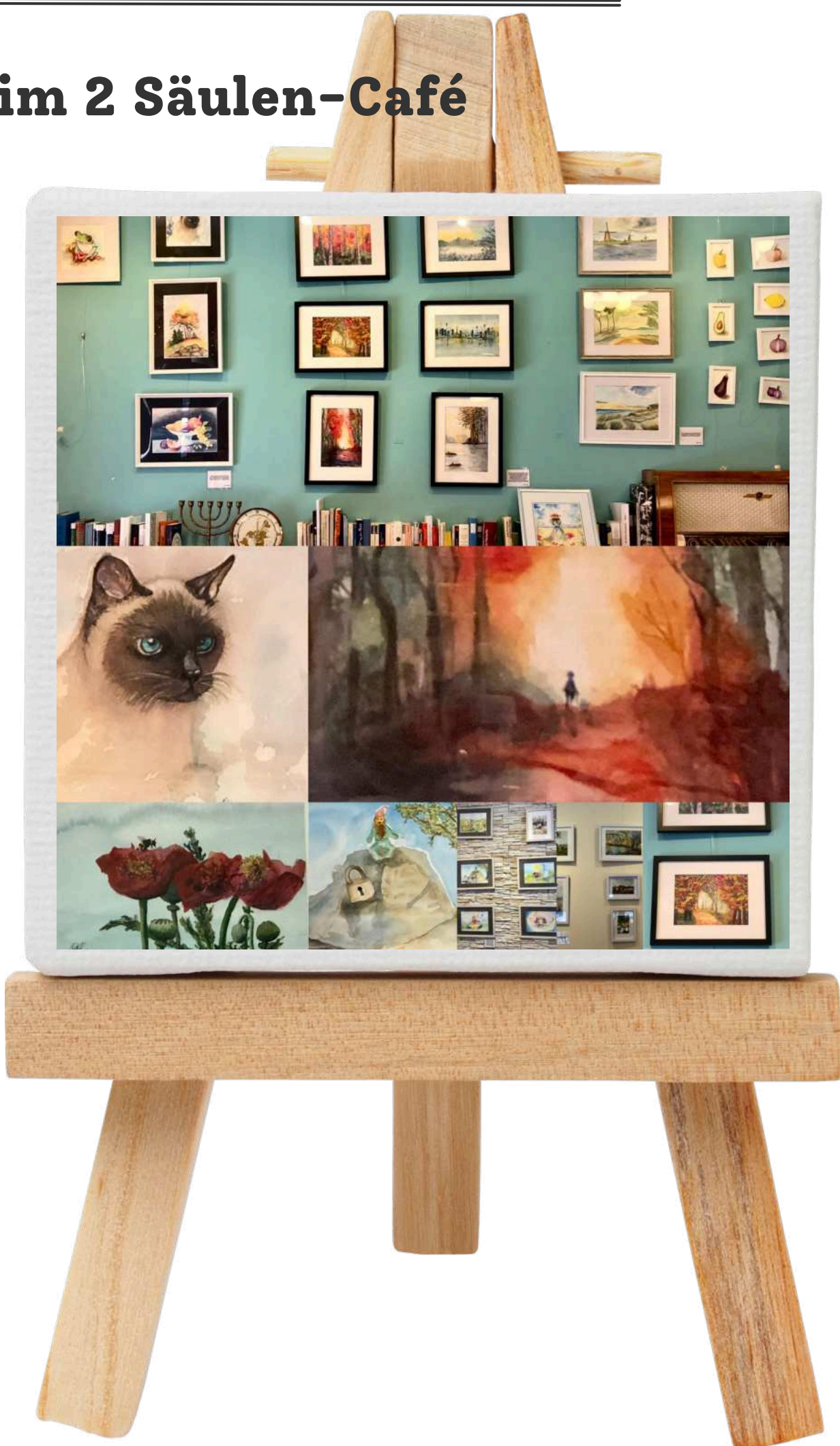


Ausgabe 29

Sommer 2024

Kunstaussstellung im 2 Säulen-Café

Noch bis Ende August können gegenüber im 2 Säulen-Café die tollen Bilder der Malgruppe aus dem Seniorenbüro bewundert werden. Die Malgruppe trifft sich immer am Freitagvormittag, um 10Uhr die Fortgeschrittenen und anschließend die Anfänger. Bei Interesse an den Bildern oder am Mitmachen gibt es weitere Infos im Seniorenbüro 0234-58868555



Yoga



Neues Bewegungsangebot in Linden!!!!

Yoga auf dem Stuhl

Barrierefrei, Präventionskurse, etc.

Weitere Infos unter:

www.ahimsa-yoga-bochum.de

oder

0176-47360009

Ahimsa Yoga Bochum,
Hilligenstraße 2

