



# Extrablatt

Ausgabe 31

März/April 2025

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

0234-588 68 555  
HATTINGER STR. 811

**offene Sprechstunden  
ohne Anmeldung!**

MO + MI 10-12 UHR  
DO 14-16 UHR

und Termine nach  
Vereinbarung!  
aktuelle **Infos unter:**  
[www.seniorenbuero-  
bochum.de](http://www.seniorenbuero-bochum.de)



Hallo liebe Leserinnen und Leser,  
das neue Extrablatt ist fertig. Wir freuen uns sehr, dass wir für diese Ausgabe wieder ganz tolle Texte eingereicht bekommen haben - aber lesen Sie selbst. Es gibt viel Neues in diesem Jahr - zum mitmachen und gestalten, teilnehmen, Informierendes, gemeinsam Dinge tun und Vieles mehr.

Und dann haben wir noch tolle Neuigkeiten. Einige haben sie schon persönlich kennengelernt - wir haben eine neue Kollegin, seit dem 1.12.24 arbeitet Karin Daehre bei uns. Sie unterstützt als städtische Fachkraft das Team im Seniorenbüro. Wir freuen uns sehr, dass sie bei uns ist.  
Herzliche Grüße vom

**Team des Seniorenbüros Südwest**



**Gut zu wissen!**

**Wir sammeln/nehmen an:**

- Kronkorken für die Kältehilfe des DRK
- Kerzen und Wachsreste für die Ukrainehilfe
- alte Handys, Laptops und Tablets für den NABU
- Dies und Das für unser Tausch- und Schenkeregale (keine Kleidung)
- Bücher für unsere Bücherregale und den Büchertisch





# Extrablatt



---

Ausgabe 31

März/April 2025

---

## Es wird Zeit

Ich sehe viele helle Wolken, zwischendurch blauer Himmel.

Wie wunderbar!

Temperaturen mit zweistelligen Wärmegraden.

Wie schön!

Die ersten Knospen sind sichtbar. Zugvögel über uns,  
kehren Heim Richtung Norden.

Gute Aussichten - es wird Zeit.

Die Tage werden länger. Bald heißt es: Winter ade.

Genug von vielen dunkelgrauen Wolken -  
oft durchgehend den ganzen Tag, z.T. tagelang.

Hochnebel, Griesel, Schneeregen, Eis -  
auch das ausgiebig und lange -

wir sind das schon jahrelang in diesem Ausmaß mehr als gewöhnt.

Es wird Zeit.

Der Frühling naht.

Wiesen mit Schneeglöckchen und Krokussen  
zeigen uns den Aufwärtstrend an.

Menschen leben auf, sind wieder sichtbar. Lachende Gesichter, vermehrt  
Radfahrer und Spaziergänger - all das tut gut.

Es wird Zeit!





# Extrablatt



---

Ausgabe 31

März/April 2025

---

Und plötzlich weißt du:  
Es ist Zeit etwas Neues zu beginnen und dem  
Zauber des Anfangs zu vertrauen.  
Meister Eckart



Mein Name ist Karin Daehre, ich bin 56 Jahre jung und seit dem 01.12.2024 die neue Kollegin von der Stadt hier im Seniorenbüro Südwest.

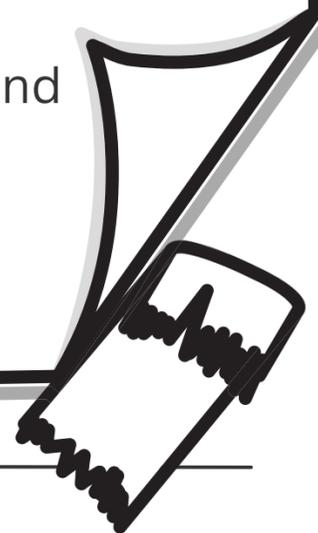
Mein Studium der Sozialpädagogik habe ich an der evangelischen Fachhochschule in Bochum absolviert, bin Mutter von 4 Kindern und mittlerweile Oma von einem Enkelkind und lebe hier seit über 30 Jahren in Bochum.

In meiner Freizeit fahre ich gern mit dem Rad, lese und handarbeite gern, geh gern schwimmen oder ins Theater. Besonders am Herzen liegt mir die Musik, ich hatte das Glück 5 Instrumente zu lernen, die ich mal mehr und mal weniger aktiv spiele.

Die letzten vier Jahre war ich im psychosozialen Dienst im stationärem Hospiz und davor 20 Jahre im sozialen Dienst einer Kurzzeitpflege tätig.

Mein Aufgabenschwerpunkt ist die Beratung von Menschen ab dem 65. Lebensjahr und die Gemeinwesenarbeit.

Ich freue mich auf viele Begegnungen und Gespräche.





# Extrablatt



Ausgabe 31

März/April 2025



## Aktivitäten-Tandem 60+

„Zu Zweit ist Vieles doppelt schön!“



Unsere Pinnwand im Seniorenbüro Südwest ist eine Freizeit-Plattform für Unternehmungen zu Zweit und ist zu den Öffnungszeiten jederzeit erreichbar.

Kino, Kneipe, Konzert, Spaziergang, Kaffeetrinken, Ausflug ins Grüne, Museum.....??? Wer geht mit?

Wer sich verabreden will, kann ganz analog eine Aktivitäten-Karte mit seinen/ihren individuellen Vorstellungen anpinnen oder in den bereits ausgefüllten Karten an der Pinnwand stöbern.

Siehe Beispiel.



Bei Interesse Kontakt aufnehmen und schon geht's los- mit eigenen Ideen oder angeregt durch unsere ausgehängte Liste.

Gesprächsbedarf zum Aktivitäten-Tandem?

Ich biete an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat von 11 - 12 Uhr eine Sprechstunde an, im Seniorenbüro Südwest, Hattinger Str. 811



Eure Margret, ehrenamtliche Lotsin

Margret vom Aktivitäten-Tandem zu Besuch beim letzten Stadtteilfrühstück





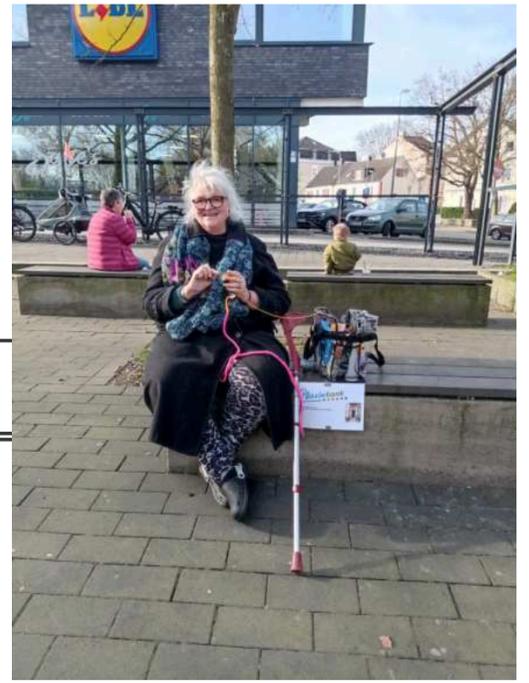
# Extrablatt

Ausgabe 31

März/April 2025



## Ich habe einen Traum



Wie fange ich am Besten an? Ach ja, damit, dass ich mich vorstelle. Verzeihen sie mir, dass ich Ihnen hier nur meinen "Künstlernamen" nenne, sicher ist sicher.

Nennt mich Helma, **die Plaudertasche aus Dahlhausen!** Dort bin ich nämlich für die Plauderbank des Seniorenbüros Südwest in Linden zuständig, und zwar nicht alleine. Ich bin 69 und und da fällt man bzw. frau auch schon mal aus; aber die Plauderbank nicht.

Also das ist so in meinem Traum, von dem ich euch erzählen will. Denn die Realität sieht leider anders aus, weil die Plauderbank halt nur eine ganz gewöhnliche Bank ist. Und zwar neben dem FREIRAUM, wo man auch Plaudern kann, wenn man/ frau die Treppe schafft...

Die Bank ist natürlich bei Regen nass und im Winter einfach nicht zumutbar. Und da wäre sie sicher am Notwendigsten - als Werkzeug gegen die Einsamkeit, das sie eigentlich sein soll.

Deshalb muss ich mich hier und jetzt erstmal entschuldigen, bei denen, die mich in der letzten Zeit vielleicht vergebens gesucht haben: tut mir wirklich leid, aber ich hab an euch gedacht!

Da hat natürlich niemand was von; **aber von der Idee, die ich gehabt hab vielleicht doch!! Bringt 'ne Decke mit! Macht sie zu eurer Plauderbankdecke! Macht es euch gemütlich dort. Vielleicht mit 'ner (Thermos-) Tasse heißen Tee oder Kaffee, je nach Tageszeit. Lächelt und quatscht Leute an! Plaudert miteinander, tauscht Telefonnummern aus! Bildet Telefonketten! So wie ich es freitags tun möchte: zwischen 15.30 und 18.00Uhr zum Glockenläuten.**

Das könnt ihr im Prinzip jederzeit machen. Ein Club von Plaudertaschen. "Der Club der Dahlhauser Plaudertaschen". Wie hört sich das an? Erzählt es mir!

Das wäre mein Traum. Und freitags komme ich oder mein Kollege dazu. Ich werde demnächst nicht mehr mit Auto kommen. Die Zeiten sind vorbei. Ich kriege ein EMobil und komme damit auch dahin , wo ich mit Auto eigentlich gar nicht hin darf. Z.B. zur Plauderbank.

Ich freu mich so, daß mein Traum jetzt öffentlich ist. 🤓

Er ist so greifbarer, realer. Es ist vielleicht ein Anfang. 🌈

Es liegt an Euch. Werdet Plaudertaschen! Am Liebsten Dahlhauser. Und plaudert es aus!

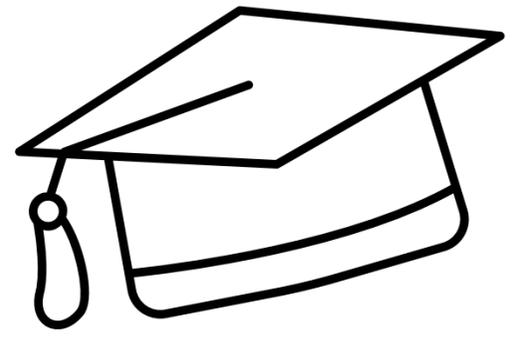
Eure Helma

P.S. Vielleicht lest Ihr in Zukunft an dieser Stelle eine meiner Kurzgeschichten zum Thema " Nix für Feiglinge". Als kleinen Anstoß. Damit Ihr die Dahlhauser-Plaudertaschen nicht vergesst! 🙏





# Extrablatt



---

Ausgabe 31

März/April 2025

---

## **Mein Praktikum im Seniorenbüro Südwest in Linden**

Ich bin Anna-Lotta Richter, 19 Jahre alt und besuche derzeit das Alice-Salomon Berufskolleg in der Fachrichtung Gesundheit und Soziales. Im November 2024 begann ich mein Praktikum im Seniorenbüro. Für diese Praktikumsstelle entschied ich mich, da mich interessierte, was man dort alles macht. Da ich selbst im September 2025 meine Ausbildung zur Pflegefachfrau beginne, wollte ich mehr darüber erfahren, was die Menschen im älteren Alter beschäftigt. Daher fand ich das Seniorenbüro sehr ansprechend.

Während meines Praktikums konnte ich viele verschiedene Sachen lernen und mir bewusst werden, was älter werden überhaupt bedeutet. Ich lernte, wie wichtig Freizeitangebote für Senioren sind, denn die Vereinsamung von Senioren ist leider kein Einzelfall. Senioren kommen im Seniorenbüro zusammen, malen, spielen Instrumente, gehen gemeinsam spazieren oder setzen sich einfach zusammen und trinken einen Kaffee. Sie lernen dort neue Leute kennen oder kommen mit alten Freunden wieder zusammen. Zu Beginn hatte ich Bedenken, ob ich gut mit Senioren kommunizieren könnte. Ich stellte jedoch fest, dass es mir doch leichter fiel, als ich gedacht hatte. In vielen Momenten fühlte es sich für mich an, als würde ich mit meinen eigenen Großeltern sprechen.

Trotz der vielen positiven Momente gab es auch Augenblicke, die mir später noch sehr auf dem Herzen lagen. Ich traf viele Menschen und hörte viele Lebensgeschichten.

Manche Senioren erzählten mir von ihren verstorbenen Lebensgefährten, andere berichteten mir von ihren Kindern und Enkelkindern, die sie kaum sahen. Doch manche erzählten mir auch, dass sie niemanden mehr haben. Sie beschrieben mir Krankheiten, die mit dem Alter einhergehen, zum Beispiel Demenz, wofür sie sich im Seniorenbüro beraten ließen. Die Senioren erzählten wie verschieden sie lebten, ein paar lebten noch Zuhause in einer Mietwohnung, andere lebten zusammen mit ihren Kindern oder sie lebten in einem Seniorenheim. Sie ließen mich in ihren Alltag blicken und schilderten, wie schwer es sein kann, Einkaufen zu gehen, zum Arzt zu fahren oder einfach nur in die Bahn einzusteigen.





# Extrablatt



---

Ausgabe 31

März/April 2025

---

Im Seniorenbüro gibt es nicht nur Menschen, die schon lange in der Rente sind, sondern auch solche, die kurz vor der Rente stehen. Vor meinem Praktikum hätte ich mir nicht vorstellen können, dass man nicht weiß, was man in der Rente machen möchte. Ich konnte erkennen, dass es für viele Menschen eine sehr große Veränderung ist, in die Rente zu gehen, nachdem sie jahrelang gearbeitet haben. Für manche war es auch ein Problem, da sie nicht wussten wie sie ihre Freizeit gestalten wollten und welche Möglichkeiten es gibt. Dafür kann man sich im Seniorenbüro auch informieren lassen.

Dank des Seniorenbüros und den Senioren weiß ich nun viel mehr was auch eines Tages auf mich zukommen wird, wenn ich älter bin. Ich konnte mich mit der Frage, wie ich mal alt werden möchte, auseinandersetzen. Wenn ich älter bin, hoffe ich das ich ein glückliches und erfülltest Leben hatte und mit meinen Kindern und Enkelkindern meine Weisheiten und Erfahrungen teilen kann. Ich hoffe, dass ich noch umgeben von meiner Familie und meinen Freunden bin und viele Abenteuer erlebt habe und immer noch kleine erlebe. Natürlich erhoffe ich mir auch Gesundheit, sodass ich auch im höheren Alter noch aktiv sein kann, um eine coole Oma zu sein.

Ich kann jedem nur ans Herz legen, das Seniorenbüro auszuprobieren, egal in welchem Alter man ist. Es ist eine großartige Möglichkeit, sich mit der älteren Generation zu verbinden und wertvolle Erfahrungen zu sammeln, sei es durch ein Praktikum oder nur zum Austausch.

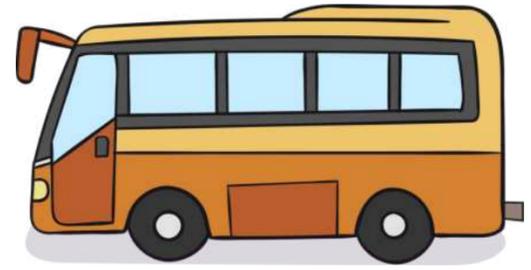
Insgesamt war mein Praktikum im Seniorenbüro eine bereichernde Erfahrung, die mir nicht nur Einblicke in das Leben älterer Menschen gegeben hat, sondern auch meine Perspektive auf das Älterwerden verändert hat. Ich bin dankbar für die Geschichte und das Vertrauen, das mir die Senioren entgegengebracht haben, und ich werde die Erkenntnisse, die ich gewonnen habe, mit in meine zukünftige Arbeit in der Pflege nehmen.



*Es grüßt ganz herzlich Anna*



# Extrablatt



Ausgabe 31

März/April 2025

## Tagesfahrten 2025

Unser kompetentes und einfallreiches Reiseteam hat wieder interessante Fahrten /Ziele für 2025 geplant/organisiert - natürlich wieder alles ehrenamtlich.

Es geht nach Bad Westernkotten, Walbeck/Venlo, Lage/Detmold, zur bergischen Kaffeetafel, nach Münster, Xanten und zu einem Weihnachtsmarkt.

Die Vorfreude ist riesengroß bei langjährigen Teilnehmer\*innen. Neue Mitreisende sind immer herzlich Willkommen. Im Mai geht es los. Dem Reiseleitungsteam schon jetzt vorab vielen Dank.

Die Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude. J.U.

### TAGESFAHRTEN 2025

Datum der Fahrt:		Anmeldung ab:
22.05.25	Bad Westernkotten	24.04.25
12.06.25	Walbeck / Venlo	26.05.25
17.07.25	Lage / Detmold	23.06.25
21.08.25	Bergische Kaffeetafel	28.07.25
18.09.25	Münster	25.08.25
23.10.25	Xanten	29.09.25
27.11.25 oder 28.11.25	Weihnachtsmarkt	27.10.25

Abfahrt jeweils 9:00 Uhr  
Rückfahrt jeweils 17:00 Uhr

**Anmelderegeln:**  
- Anmeldung nur persönlich im Seniorenbüro Südwest  
- Eine Person kann sich selbst und eine weitere Person anmelden  
- keine Reservierung von Busplätzen möglich

*Mitfahrt auf eigene Verantwortung*

☎ 0234 588 68 555    🏠 Hattinger Straße 811





# Extrablatt

Ausgabe 31

März/April 2025

## “alter” Besuch im Seniorenbüro



Er ist ein echtes Vorbild für uns - Herr Knieschewski. Er ist 103 Jahre alt und fit wie ein Turnschuh. Wohnhaft im Seniorenheim in Linden macht er seine Runden durch den Stadtteil, um fit zu bleiben. Manchmal - wir hoffen noch oft - macht er bei uns im Seniorenbüro eine kleine Rast und wärmt sich auf. Toll!



## Ehrenamtliche/-r Frühstückspate/-patin gesucht!

Für das **Stadtteilfrühstück in Weitmar-Mitte** suchen wir Menschen, die Lust haben einmal im Monat das Frühstücksangebot vorzubereiten und durchzuführen. Bei Interesse bitte im Seniorenbüro melden  
0234-58868555





# Extrablatt



Ausgabe 31

März/April 2025



## Waldbaden in Linden Wer kommt mit?



Die neuen Termine für 2025 sind da. Ab sofort ist die Anmeldung zu den einzelnen Terminen im Seniorenbüro möglich. 0234-588 68 555



**Dienstags**  
**18:00 - 19:00 Uhr**

- 25.03.2025
- 8.4.2025
- 6.5.2025
- 3.6.2025
- 8.7.2025
- 19.8.2025
- 16.9.2025

Seniorenbüro  
STADT BOCHUM  
AIWO

€ 8,00 / Termin

## 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 steigert das Wohlbefinden

### 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:** 10 Minuten vor Beginn am Parkplatz Lewackerstraße 181  
(Waldkindergarten Matschzwerge)

**WALD**  
**EXPEDITION**





# Extrablatt



---

Ausgabe 31

März/April 2025

---



## Ein Ohr für dich - eine Geschichte für alle

Sich klarzumachen, dass das Heute untrennbar mit dem Gestern verbunden ist, bedeutet unter anderem, die Protagonist\*innen dieses Gesterns zu würdigen. Und diese sind die älteren Menschen. Wenn sie aus ihrem Leben erzählen, wird eine Brücke in die Vergangenheit geschlagen. Niemand kommt alt auf die Welt, jeder Mensch hat lustige, rührende, spannende und traurige Geschichten zu erzählen – mit jedem Jahr mehr. Ließe man sie doch nur erzählen, die Menschen, die eine Zeit vor uns kennen; würde man ihnen aufmerksam zuhören und mit ihnen reden. Welch ein Erinnerungsschatz könnte gehoben und auch bewahrt werden. Wir möchten, dass dieser vielfältige Erinnerungsschatz nicht verlorenght.

### **Geschichtsschreiber:innen gesucht**

Wenn Sie Interesse haben diese Erinnerungsschätze kennen zu lernen und Freude am Schreiben haben, laden wir sie ein, sich als Geschichtsschreiber:in zu engagieren.

Wir suchen Interessierte, die sich Zeit nehmen für ältere Menschen, diese zu Hause besuchen, sich deren Lebensgeschichte erzählen lassen und diese aufzuschreiben.

Weitere Details bezüglich Inhalt, Dauer und Umsetzung möchten wir mit Ihnen persönlich besprechen.

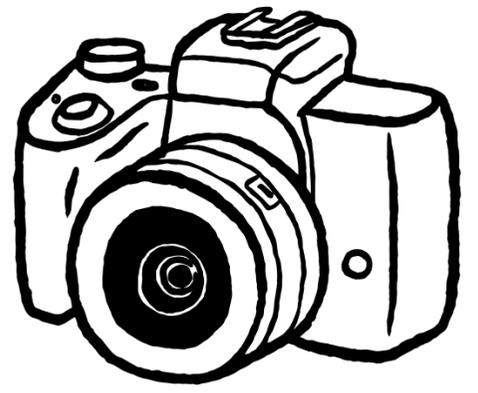
Wir laden interessierte Geschichtsschreiber:innen zu einer Auftaktveranstaltung in das Seniorenbüro-Südwest in Bochum Linden am **Montag, 24.03.2025 von 12.00 bis 14.00 Uhr** ein.

Bitte melden Sie sich bei Interesse im Seniorenbüro an - unter Telefon 0234-58868555





# Extrablatt



Ausgabe 31

März/April 2025

## Seele sichtbar werden lassen



**Antlitz.** Ein altes, ein schönes Wort. Auch schön anzusehen in der Schreibweise des Internationalen phonetischen Alphabets: **[ˈant.lɪts]**. Buchstäblich genommen bedeutet Antlitz „Das Entgegenblickende“. Zunächst war damit nur die Vorderansicht des Kopfes gemeint. In der lebendigen Sprachentwicklung wurde aus dem Antlitz das Gesicht und Antlitz bekam eine neue Bedeutung: Spiegel der Seele, Spiegel der gesamten Persönlichkeit. In der Kunst dient die Darstellung des Antlitzes als Mittel, das Innere eines Menschen sichtbar zu machen.

Das Seniorenbüro Südwest an der Hattingerstraße: Technisch korrekt zu beschreiben als eine kommunale Beratungs- und Unterstützungseinrichtung für ältere Personen. Das Gesicht des Seniorenbüros wird hinreichend repräsentiert durch das bunte Logo über dem Eingang, die Regenbogenflagge, Kaffeekannen, Tische und Stühle, dem neuen Bodenbelag, Veranstaltungskalender, Broschüren, Personal und Klienten und Öffnungszeiten. [zo: 'vaɪt zo: 'gu:t]. Und das [ˈant.lɪts] des Seniorenbüros? Gibt es da etwas zum Angucken, zum Anfassen, zum Drüberreden?

Noch nicht, aber fast.

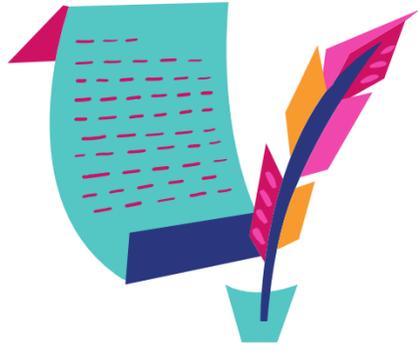
Gemeinsam mit Ihnen möchten wir im Laufe des Jahres 2025 das Antlitz des Seniorenbüros Südwest zum Leuchten bringen. Eine Collage, zusammengesetzt aus Hunderten Antlitzen von Menschen, die die Schwelle des Seniorenbüros überschreiten. Um dort das Geld für Bett und Brötchen zu verdienen, Rat zu holen, Spaß zu haben, etwas Sinnstiftendes zu tun. Angestellte, Besucher, Ehrenamtler, Kursleiter.

Rechnen Sie damit, dass ein Mensch mit einer Kamera in der Hand fragen wird, ob er Sie fotografieren darf. Natürlich können Sie „nein“ sagen oder „später“. Ein „ja“ wäre schön.

Wir freuen uns auf Ihre lächelnden Falten und stirnigen Runzeln, auf Ihre lachenden, blitzenden, vielleicht auch müden oder traurigen Augen. Und auf die Geschichten, die Ihr Antlitz erzählen wird.

Es grüßen Elke und Michael Stüning





# Extrablatt

---

Ausgabe 31

März/April 2025

---

## Wie ich über die Rache zum Schreiben kam

Vor fast fünf Jahren bin ich aus dem Berufsleben ausgeschieden. Ich hatte Glück gehabt, nicht vergessen zu werden, denn es herrschte Corona, da konnte es einem passieren, dass man/frau den kalten Abschied bekam. Schlüssel abgeben und Tschüss.

„...in den wohlverdienten Ruhestand...“, wie oft hatte ich diese Formel gehört, sie kam auch in meinem Fall.

In der ersten Zeit bin ich einfach „nur“ nicht zur Arbeit gegangen, dann habe ich meine Wohnung gestrichen, wirklich alles, jeden Winkel. Das tat gut, jetzt gab es eine neue, dünne Farbschicht zwischen mir und der Vergangenheit.

Aber die Zukunft glotzte mich nur an, sie machte mir keine Vorschläge.

Eins war sicher, ich will nicht mehr erwerbstätig sein!

Also Ehrenamt!

„Da wird man nur ausgenutzt!“, das habe ich immer wieder gehört.

Einen Schrebergarten hatte ich schon, da lief alles wie gewohnt weiter.

Doch da war noch etwas, was ich schon immer gern getan hätte, aber ehrlich, sollte ich zu schreiben beginnen?

...wer bin ich denn?

So begann ich zu schreiben. Über Rache, eine Geschichte über Rache, meine kleine, persönliche Rache.

Sie ist ein so starkes Gefühl und jede\*r kennt sie.

Nun will ich nicht alles erzählen, aber eines sei verraten, es fiel mir eine Menge dazu ein. Erst war es die Rache am Ende einer abgestorbenen Liebesbeziehung, dann eine aus Zeiten der Kindheit. Nichts Schlimmes, aber Rache, so süß, wie sie eben sein kann.

Und so ging das weiter: Liebe, Verzweiflung, Tod, Trauer und Depression, Selbstbetrug, Eitelkeit, Wut und manchmal einfach Poesie.

In keinem Fall lasse ich Andere über meine Gefühle schreiben, da kenne ich mich doch am besten aus. Und so schreibe ich bis heute.

Wer schreibt, der/die will auch lesen, aber das mit dem Vorlesen ist eine andere Geschichte, denn vor anderen, fremden Menschen seine Texte vorlesen? Geht das nicht etwas zu weit?

Glaubt mir, es ging zu weit, was immer das bedeuten mag, ein wenig war es wie fliegen, kann man/frau auch erst, wenn man/frau es muss.

Aber das nicht jetzt..!

Toni Scholz-Kalinna



# Extrablatt



Ausgabe 31

März/April 2025

## **Gruppe für Nachhaltigkeit „Im Herzen grün“ Wir sind dabei**

Manchmal wünschen wir uns vor allen Dingen dies: Keine schlechten Nachrichten mehr wie Naturzerstörung, Erderhitzung und extreme Wetterereignisse, Krieg und gewaltsame Auseinandersetzungen.

Gleichzeitig sehen wir aber auch Entwicklungen, die Gutes bedeuten. Der Autoverkehr nimmt ab, immer mehr Menschen fahren Bus und Bahn, die Energiewende zeigt Erfolge, wir werden aufmerksamer, was die Herstellung und Auswahl unserer Nahrungsmittel oder die Verwendung von Plastik betrifft.

Es gibt viele engagierte Menschen, die freundlich auf einander zugehen und etwas bewegen möchten, besonders im Seniorenbüro! Das erfüllt uns mit Hoffnung. Zuversichtlicher werden wir auch, wenn wir ins Tun komme.

Wir warten nicht auf große politische Umwälzungen, sondern gucken, was wir schnell und einfach im Alltag ändern können.

In welcher Welt möchten wir leben? Was können wir persönlich dafür tun? Was gibt uns ein gutes Gefühl... für uns selbst und für nachfolgende Generationen? Wir sind davon überzeugt, auch mit vielen kleinen Schritten kommt man dem Ziel einen Schritt näher.

Dabei hilft uns unsere Umweltgruppe.

Hier sprechen wir über Themen, die uns am Herzen liegen, erarbeiten uns Wissen und bereiten dies für das Seniorenbüro auf, immer mit etwas Humor und ohne moralischen Zeigefinger.

Wir organisieren Tauschmärkte, bereiten Exkursionen vor, veranstalten kreative Kurse und vermitteln unsere Themen auf Schaubildern im Seniorenbüro. Vieles davon werden Sie schon mitbekommen haben!

**Unser Thema für dieses Jahr ist Wasser, in allen Facetten! Ein Riesenthema, zu dem wir alle etwas beitragen können.**

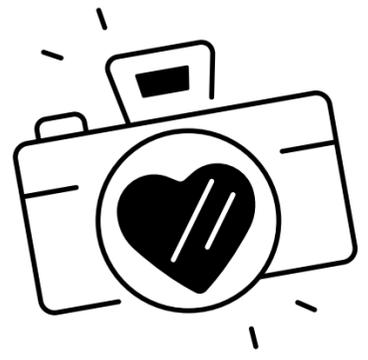
**Haben Sie Lust mit zuarbeiten? Eventuell auch nur für einen begrenzten Zeitraum oder zu einem bestimmten Thema? Wir freuen uns sehr auf Sie.**

**Derzeit sehen wir uns jeden 2. Mittwochnachmittag im Monat, sind aber flexibel, was unsere Treffpunkte angeht.**

Ulla Breidenbach und Sabine Grote



# Extrablatt



Ausgabe 31

März/April 2025

## Das war auch noch los im Seniorenbüro Südwest - Impressionen

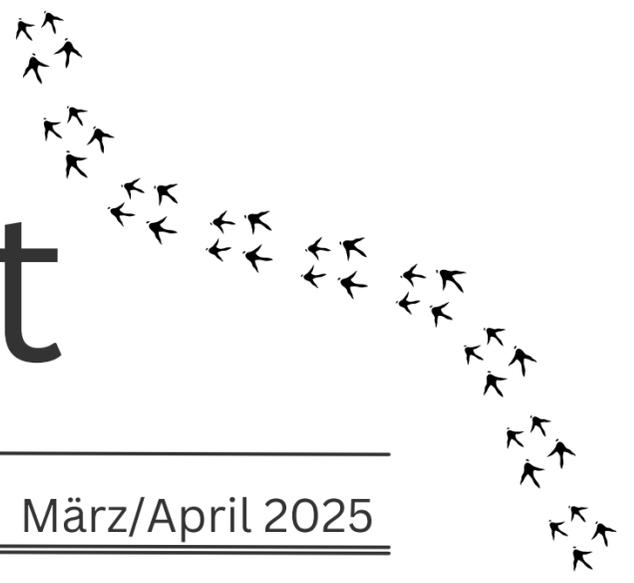


Wir freuen uns immer über  
Fotos, die wir veröffentlichen  
dürfen!





# Extrablatt



---

Ausgabe 31

März/April 2025

---

## Neben der Spur ist auch ein Weg

Jeder von uns kennt den Begriff "Spur" im Zusammenhang mit Kraft- und Schienenfahrzeugen. Auch Tierspuren sind uns schon oft aufgefallen.

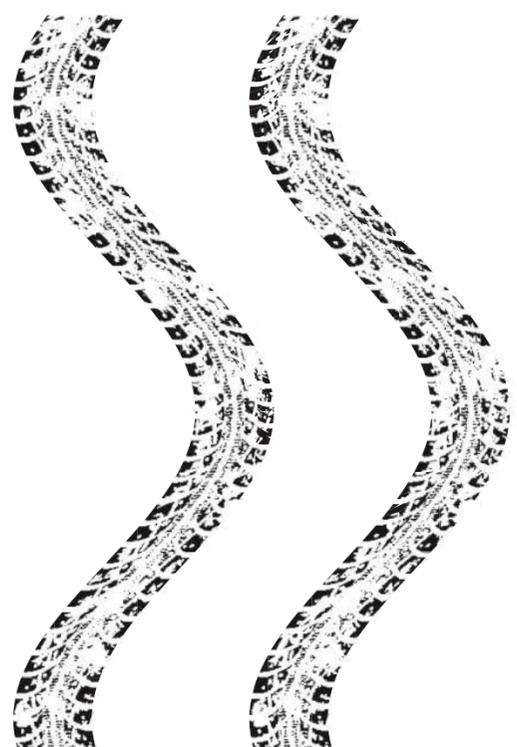
Erst kürzlich haben wir Spuren im frischen Schnee hinterlassen. Spuren in feuchtem Gras, auf matschigen Wegen, im Sand am Meer - was gemeint ist, ist jedem von uns klar.

Mit dem Titel der kleinen Geschichte möchte ich auf etwas Anderes hinweisen.

Jede Spur führt auch dazu, dass wir mal nach vorne schauen, wohin die Spur führt, wo sie vielleicht sichtbar endet. Häufig folgen wir der Spur, weil sie uns einen Weg zeigt. Eine Richtung vorgibt, Verlässlichkeit schenkt. Das gibt Sicherheit, die wir doch alle sehr schätzen. Aber es gibt auch neben der "einen" Spur noch andere Spuren. Sie kreuzen sich, vermischen sich, hören auf ohne sichtbares Ende. Das macht vielleicht etwas unsicher, muss es aber nicht, denn es gibt nicht nur "eine" Spur, sondern oft mehrere Spuren, auch Wege genannt, die uns auch führen und in einem angepeilten Ziel enden. Nämlich da wo wir hin wollten.

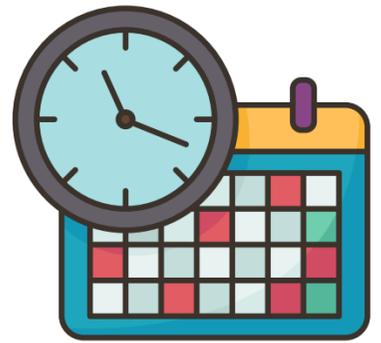
Ich möchte damit zum Ausdruck bringen, dass es eben immer - fast immer mehrere Wege gibt, die uns leiten, führen und dahin bringen, wo wir letztendlich enden wollten.

J.U.





# Extrablatt



---

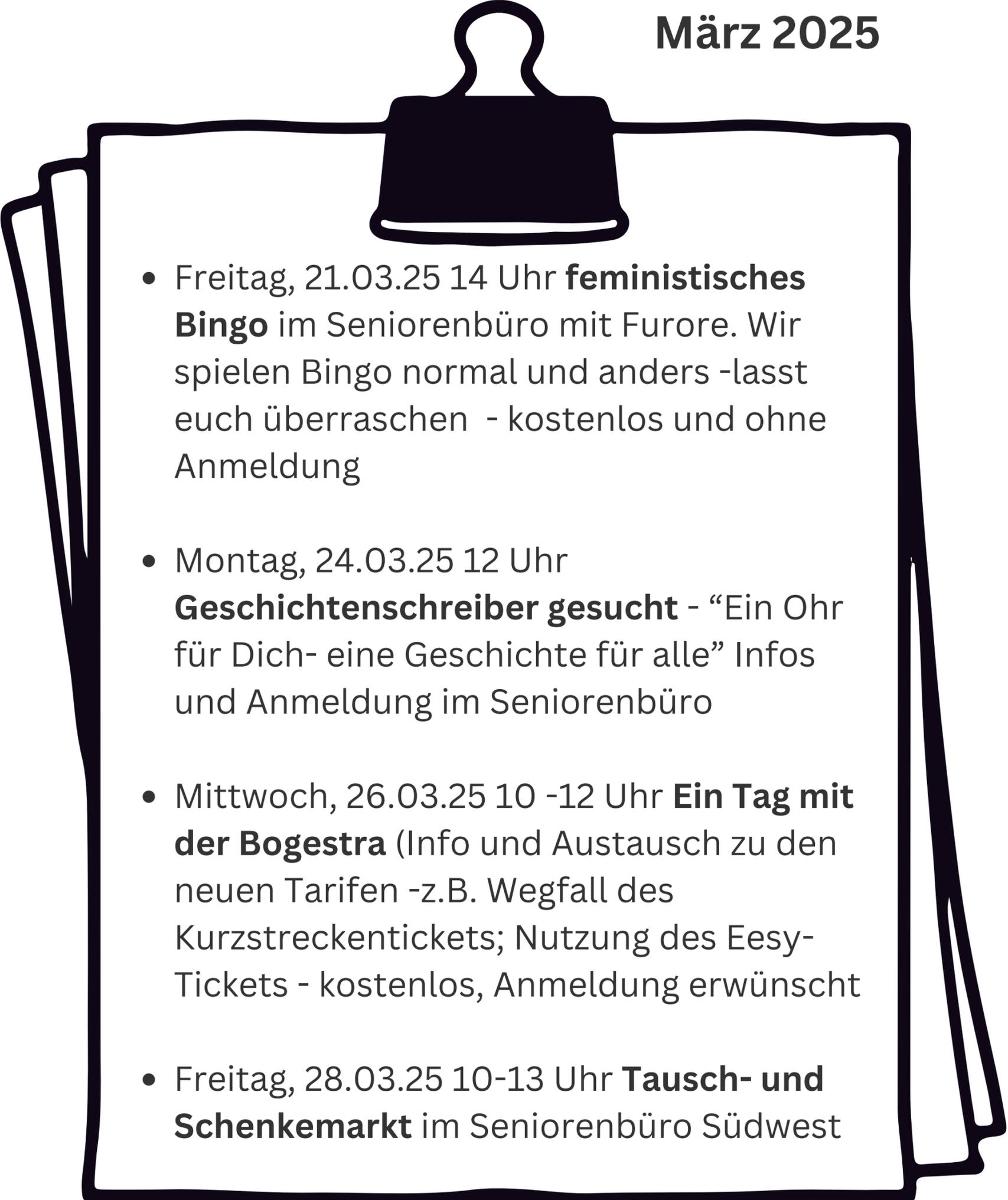
Ausgabe 31

März/April 2025

---

## Neues, Termine & Ankündigungen Bitte Vormerken

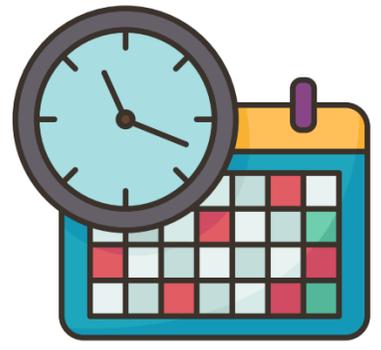
März 2025

- 
- Freitag, 21.03.25 14 Uhr **feministisches Bingo** im Seniorenbüro mit Furore. Wir spielen Bingo normal und anders -lasst euch überraschen - kostenlos und ohne Anmeldung
  - Montag, 24.03.25 12 Uhr **Geschichtenschreiber gesucht** - "Ein Ohr für Dich- eine Geschichte für alle" Infos und Anmeldung im Seniorenbüro
  - Mittwoch, 26.03.25 10 -12 Uhr **Ein Tag mit der Bogestra** (Info und Austausch zu den neuen Tarifen -z.B. Wegfall des Kurzstreckentickets; Nutzung des Eesy-Tickets - kostenlos, Anmeldung erwünscht
  - Freitag, 28.03.25 10-13 Uhr **Tausch- und Schenkemarkt** im Seniorenbüro Südwest





# Extrablatt



---

Ausgabe 31

März/April 2025

---

## Termine & Ankündigungen Bitte Vormerken

April 2025



- Dienstag 1.04.25 **Gedächtnistraining** in lockerer Runde im Gemeindehaus Liebfrauen - mit Anmeldung, 2€/Stunde
- Mittwoch, 2.04.25 18Uhr Info und Gespräch **Hausnotruf DRK** Gemeindehaus Liebfrauen - kostenlos, Anmeldung erwünscht
- Montag, 7.04.25 18Uhr Vortrag und Gespräch zu **Neuerungen der Pflegeversicherung** im Heinrich-König-Zentrum Weitmar Mark - kostenlos, ohne Anmeldung
- Mittwoch, 16.04.25 10-12 Uhr Konditormeister lädt ein - **Osterhasen aus Marzipan herstellen** - mit Anmeldung, kostenlos
- Dienstag, 29.04.25 14-16 Uhr Märchendialog - **Märchen trifft Seele** mit Freia Brix-Bögge

